مركز المرأة للدراسات والاستشارات
ت : ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف : ٢٤٤٦٠٢٣
ترخيص رقم : ( ٧١ )

# كيف تتغلبين على الخوف بكل أنواعه

١٥٧
ع هـ ك

◆

هدى عز الدين

◆

الناشر
دار الكتاب العربي
دمشق - القاهرة

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى:

﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ
أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾

(الرعد: ٢٨)

# المقدمــة

الحمد لله الذى هدانا لهذا وما كنا لنهتدى لولا أن هدانا الله.

**وبعد،،،**

على الرغم من أن الأمراض النفسية والعقلية ترجع فى تاريخها إلى بدء الخليقة إلا أن الدراسة العلمية لهذه الأمراض قد تعثرت كثيراً لأسباب عدة منها أن الإنسان غالباً ما يكون أبعد الكائنات عن نفسه ومن ثم فإن الإنسان تقدم كثيراً فى سائر فروع المعرفة ولكنه تعثر فى التعرف على جوانب القصور والاضطراب فى نفسه ومازال الكثيرين منا حتى الآن لا يعرف حقيقة المتاعب النفسية التى يعانى منها.

والخوف أو الفوبيا PHOBIA أحد الأمثلة على ذلك لأن الخوف الطبيعى ينتابنا جميعاً بلا استثناء.

ويقصد بالخوف أو الرهاب أو الفوبيا بتلك المخاوف المرضية وهى عادة مخاوف غير معقولة وغير منطقية وهى تصيب حواء أكثر من آدم.

فى هذا الإصدار نتعرف على حقيقة الخوف المرضى وأعراضه والفرق بين الخوف العادى والفوبيا والفرق بين الخوف والقلق وأنواع الخوف المختلفة وعلاج الخوف وخاصة تلك المخاوف التى تصيب حواء بصفة خاصة.

كما نلقى بالضوء على الفرق بين الخوف والجبن وعقدة الخوف والخوف من الفشل والخوف من المجهول والعلاقة بين الخوف من الفشل والشعور بالعجز أو الاحساس بالنقص أو ضعف الثقة بالذات كما نلقى الضوء على بعض المخاوف الصارخة التى تنتاب حواء أحياناً مثل الخوف من الشيخوخة والخوف من الموت

والعلاقة بين الخوف والتهديد والفرق بين الخوف والهلع بالإضافة إلى المخاوف القهرية التى تسببها الوساوس لحواء.

ثم نلقى الضوء على نوع مختلف تماماً من أنواع الخوف وهو الخوف من الله والذى يعتبر احدى الفضائل التى تحقق العلاج النفسى الذاتى وعلاج الخوف أو الفوبيا ذاتياً يعتمد على أن تتعرف حواء على الأسباب الحقيقية للخوف وهذه الخطوة تعتمد فى المقام الأول على أن تعرف حواء خوفها وتعترف به ثم تفعل شيئاً للتخلص من الخوف وأخيراً تعمل لتستمتع بالحياة فإذا لم تستطع حواء التخلص من هذه المخاوف بعد أن تبذل جهوداً صادقة لذلك فعليها السعى للحصول على الإرشاد النفسى الصحيح ويعتبر الخوف المرضى المفتاح الرسمى لبوابة الدخول إلى كافة الاضطرابات النفسية والتى تبدأ بالقلق وتنتهى بالاكتئاب لذا كان هذا الإصدار الذى يركز على الخوف عند حواء وكيفية التغلب عليه كما يركز على الخوف الايجابى والذى به تستقيم حياة الإنسان وهو الخوف من الله والذى بموجبه ينصلح حال الإنسان ويستقيم أمره.

ونذكر كل حواء بأن الخوف اضطراب من السهل السيطرة عليه بمواجهه النفس والثقة بها والاقتراب من المولى عز وجل بالطاعات والخوف منه.. وإذا خافت حواء من الله وفعلت كل ما أمر به وابتعدت عن كل ما نهى عنه عندها لن يكون هناك مكان فى قلبها لأى خوف آخر وستعمل على أن تذكر الله ليل نهار ليطمئن قلبها، وتطمئن نفسها.

قال تعالى: ﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

**(الرعد: ٢٨)**

**والله الشافى والمستعان**

**هدى عز الدين**

# الفصل الأول

# الخوف الذى نخشاه

فى هذا الفصل نعرض لمعنى الخوف ودلالاته فى القرآن الكريم ومتى يصبح الخوف عقدة وكيف تتعرف حواء على الخوف الذى بداخلها عن طريق التعرف على ذاتها ومدى ثقتها بنفسها كما تتعرف حواء على الدور الذى يلعبه الخوف فى حياتها والفرق بين الخوف والجبن والعلاقة ما بين الخوف والغيرة والخوف الظريف عند حواء.

# حقيقة الخوف

## تعريف الخوف

الخوف الطبيعى من الانفعالات الهامة فى حياة حواء وهو انفعال فطرى يشعر به الإنسان فى مواقف الخطر التى تلحق به الأذى والضرر أو تلك التى تهدد حياته بصورة أو بأخرى.

والخوف مفيد فى حياة الإنسان لأنه يدفعه إلى تجنب مواقف الخطر وإلى الابتعاد عما يؤذيه ويضره كما يستطيع الإنسان أيضاً إذا توقع وقوع الخطر أن يقوم باتخاذ وسائل الوقاية منه قبل وقوعه وهذا هو الخوف الطبيعى الموجود بداخلنا جميعاً، فالخوف الطبيعى مفيد للإنسان من هذه الناحية فهو يساعده على التهيؤ لمواقف الخطر وعلى الاستعداد لمواجهتها.

فخوف الطالب مثلاً من الرسوب فى الامتحانات الدراسية يدفعه إلى بذل كثير من الجهد فى استذكار دروسه مما يؤدى إلى نجاحه بتفوق، وخوف العامل من فقدان عمله إذا أهمل فى أداء واجباته يدفعه إلى بذل أقصى جهده لأداء عمله على أحس وجه.

وقد دلت الدراسات التجريبية الحديثة على أن الخوف إذا كان معتدلاً وغير شديد أو مسرف فإنه يكون مفيداً وهو ما يسمى بالخوف الطبيعى ووجوده ضرورة للإنسان لنجاته فى الحياة فهو يساعد على دفع الانسان إلى حسن الأداء فيما يقوم به من أعمال أما إذا كان الخوف على درجة عالية من الشدة أدى ذلك إلى اضطراب الإنسان وإلى سوء أدائه لما يقوم به من أعمال.

وهذا هو الخوف المرضى الذى نحاول فى هذا الإصدار أن نعلم حواء كيفية التغلب عليه سواء كان له أسبابه أو خوف بلا أسباب.

**وللتعرف على الفرق بين الخوف العادى والخوف المرضى الذى نتحدث عنه نقول:**

فالخوف المعتدل للطالب يؤدى إلى حسن استعداده للامتحان وإلى حسن أدائه فيها أما الخوف الشديد من الامتحانات فيعوقه عن التركيز الجيد فى استذكار دروسه كما أنه يؤدى إلى أدائه السىء لهذه الامتحانات وكذلك حال الخوف الذى ينتاب حواء إذا كان طبيعا كان حافزاً للنجاح وإن كان غير ذلك كان معوقاً لها.

## التعريف اللغوى للخوف:

**خوف:** الخاء والواو والفاء أصل واحد يدل على الذعر والفزع، يقال خفت الشىء خوفاً وخيفة والياء مبدلة من واو لمكان الكسره والكلمة تعنى الفزع والخشية أيضاً، ويقال خاوفنى فلان فخفته، أى كنت أشد خوفاً منه.

أما قولهم: تخوفت الشىء أى تنقصته.

**قال ابن منظور:** الخوف هو الفزع، وخاف يخافه، خيفة ومخافة وللكلمة دلالات عديدة فى القرآن الكريم سوف نوردها فيما بعد.

**والخوف:** توقع مكروه عن إماره أو معلومة كما أن الرجاء والطمع توقع محبوب عن أماره مظنونه أو معلومه هذا من ناحية المعنى.

**ويضاد الخوف:** الأمن ويستعمل ذلك فى الأمور الدنيوية والآخروية.

وفريق من علماء النفس يعرف الخوف بأنه فزع القلب من مكروه يناله أو من محبوب يفوته سببه وقد يعبر عن الخوف بالفزع والروع والرهبة والخيفة والخشية.

**وقيل الخوف:** ضد الأمن وهو فى اللغة الفزع والوجل والخشية والرهبة وهى ألفاظ متقاربة غير مترادفة.

وقيل الخوف هو الوجل والخشية ولفظ خشى يدل على الخوف والذعر ثم يحمل عليه المجاز فالخشية هى الخوف والمجاز قولهم خشيت بمعنى خفت ويقال

هذا المكان أخشى من ذلك أى أشد خوفاً.

وقيل الخوف هو اضطراب القلب وحركته من تذكر المخوف وقيل الخوف هو هرب القلب من حلول المكروه عند استشقاؤه ويرى بعض الفلاسفة أن الخوف هو علامة التحذير فى الحياة للتوقف والنظر والاصفاء ففى عالم اليوم تواجه الروح البشرية من كل جانب بتحذيرات وتهديدات تستدعى التزام الحذر ففى المواقف التى يتهدد الخطر فيها فرصنا للظفر بالسعادة أو بلوغ النجاح ينتابنا ذلك الإحساس الغريب الذى فيه قد تشتد طرقات قلوبنا أو باختصار يستولى علينا الشعور بالخوف...

وللخوف علاقة وثيقة بكثير من المشاعر والأحاسيس الإنسانية التى ترتبط به ارتباطا وثيقاً وتؤثر عليه بالسالب أو الإيجاب وعلى سبيل المثال لا الحصر الثقة بالنفس فالواثقة فى نفسها لا ينتابها الخوف المرضى على الإطلاق بل الخوف الطبيعى التى يصيب كل منا فى مواقف مختلفة.

كما يرتبط الخوف كذلك بالخجل فالإنسانة الخجولة غالباً تكون لديها جبن... وكما أن الخوف له علاقة أيضاً بالغيرة... فالخوف من فقدان أى شىء غال يمكن أن يجعلنا نخاف عليه ونخاف على ضياعه.

لذا سنقوم بتسليط الأضواء على المشاعر والأحاسيس التى ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالخوف وهى:

١ ـ الثقة بالنفس.

٢ ـ الخجل.

٣ ـ الشجاعة.

٤ ـ الغيرة وذلك بعض عرض شيق لمعانى الخوف.

# الخوف فى القرآن الكريم

للخوف معان ودلالات كثيرة ومتنوعة وردت فى القرآن الكريم ومن المعانى والدلالات للخوف التى وردت فى كتاب الله العزيز ما يلى:

## أولاً: الخوف من الله

هو منهج المفارقة الأساسية بين الله الأحد الصمد والإنسان المتعدد والمتناسل بين الخالق والمخلوق.

والخوف من الله يقضى إلى الإيمان به وبما أنزل من الآيات مما أمر به فُيطاع وما نهى عنه فينتهى ويقضى إلى التصديق بما أخبر وبما وعد وتوعد. ودلالة ذلك من القرآن الكريم ما يلى:

١ - ﴿ وَكَيْفَ أَخَافُ مَا أَشْرَكْتُمْ وَلا تَخَافُونَ أَنَّكُمْ أَشْرَكْتُم بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزِّلْ بِهِ عَلَيْكُمْ سُلْطَانًا فَأَيُّ الْفَرِيقَيْنِ أَحَقُّ بِالأَمْنِ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ (الأنعام: ٨١).

٢ - ﴿إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِّمَنْ خَافَ عَذَابَ الآخِرَةِ﴾ (هود: ١٠٣).

٣ - ﴿وَلَنُسْكِنَنَّكُمُ الأَرْضَ مِنْ بَعْدِهِمْ ذَلِكَ لِمَنْ خَافَ مَقَامِي وَخَافَ وَعِيدِ﴾

(إبراهيم: ١٤)

٤ - ﴿وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّتَانِ﴾ (الرحمن: ٤٦).

٥ - ﴿ لَئِن بَسَطتَ إِلَيَّ يَدَكَ لِتَقْتُلَنِي مَا أَنَا بِبَاسِطٍ يَدِيَ إِلَيْكَ لأَقْتُلَكَ إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ﴾ (المائدة: ٢٨).

٦ - ﴿ قُلْ إِنِّي أَخَافُ إِنْ عَصَيْتُ رَبِّي عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ﴾ (الأنعام: ١٥).

٧ ـ ﴿وَأَنذِرْ بِهِ الَّذِينَ يَخَافُونَ أَن يُحْشَرُوا إِلَىٰ رَبِّهِمْ لَيْسَ لَهُم مِّن دُونِهِ وَلِيٌّ وَلَا شَفِيعٌ﴾ (الأنعام: ٥١).

٨ ـ ﴿لَقَدْ أَرْسَلْنَا نُوحًا إِلَىٰ قَوْمِهِ فَقَالَ يَا قَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُم مِّنْ إِلَٰهٍ غَيْرُهُ إِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ﴾ (الأعراف: ٥٩).

٩ ـ ﴿إِنْ أَتَّبِعُ إِلَّا مَا يُوحَىٰ إِلَيَّ إِنِّي أَخَافُ إِنْ عَصَيْتُ رَبِّي عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ﴾

(يونس: ١٥)

١٠ ـ ﴿وَإِن تَوَلَّوْا فَإِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ كَبِيرٍ﴾ (هود: ٣).

١١ ـ ﴿أَن لَّا تَعْبُدُوا إِلَّا اللَّهَ إِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ أَلِيمٍ﴾ (هود: ٢٦).

١٢ ـ ﴿وَإِلَىٰ مَدْيَنَ أَخَاهُمْ شُعَيْبًا قَالَ يَا قَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُم مِّنْ إِلَٰهٍ غَيْرُهُ وَلَا تَنقُصُوا الْمِكْيَالَ وَالْمِيزَانَ إِنِّي أَرَاكُم بِخَيْرٍ وَإِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ مُّحِيطٍ﴾

(الرحمن: ٨٤)

١٣ ـ ﴿أُولَٰئِكَ الَّذِينَ يَدْعُونَ يَبْتَغُونَ إِلَىٰ رَبِّهِمُ الْوَسِيلَةَ أَيُّهُمْ أَقْرَبُ وَيَرْجُونَ رَحْمَتَهُ وَيَخَافُونَ عَذَابَهُ﴾ (الإسراء: ٥٧).

١٤ ـ ﴿وَالَّذِينَ يَصِلُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَن يُوصَلَ وَيَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ وَيَخَافُونَ سُوءَ الْحِسَابِ﴾ (الرعد: ٢١).

١٥ ـ ﴿يَا أَبَتِ إِنِّي أَخَافُ أَن يَمَسَّكَ عَذَابٌ مِّنَ الرَّحْمَٰنِ﴾ (مريم: ٤٥).

١٦ ـ ﴿يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ﴾ (النور: ٣٧).

١٧ ـ ﴿قُلْ إِنِّي أَخَافُ إِنْ عَصَيْتُ رَبِّي عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ﴾ (الزمر: ١٣).

١٨ ـ ﴿وَقَالَ الَّذِي آمَنَ يَا قَوْمِ إِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُم مِّثْلَ يَوْمِ الْأَحْزَابِ﴾ (غافر: ٣٠).

١٩ ـ ﴿وَيَا قَوْمِ إِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ يَوْمَ التَّنَادِ﴾ (غافر: ٣٢).

٢٠ ـ ﴿إِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ﴾ (الأحقاف: ٢١). ـ ٢

٢١ ـ ﴿وَتَرَكْنَا فِيهَا آيَةً لِّلَّذِينَ يَخَافُونَ الْعَذَابَ الأَلِيمَ﴾ (الذرايات: ٣٧).

٢٢ ـ ﴿ يُوفُونَ بِالنَّذْرِ وَيَخَافُونَ يَوْمًا كَانَ شَرُّهُ مُسْتَطِيرًا﴾ (الإنسان: ٧).

٢٣ ـ ﴿إِنَّا نَخَافُ مِن رَّبِّنَا يَوْمًا عَبُوسًا قَمْطَرِيرًا﴾ (الإنسان: ١٠).

٢٤ ـ ﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ﴾ (النازعات: ٤٠).

٢٥ ـ ﴿ إِنَّمَا ذَٰلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُونِ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ﴾ (آل عمران: ١٧٥).

٢٦ ـ ﴿ قَالَ رَجُلَانِ مِنَ الَّذِينَ يَخَافُونَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمَا ادْخُلُوا عَلَيْهِمُ﴾ (المائدة: ٢٣).

## ثانياً: الخوف مصدر تعلم وعبرة وموعظة

وهذا النوع من الخوف يثير العقول والقلوب الجاحدة ويذكر من انشغل بنفسه وبالدنيا عن الآخرة، فالخوف باعث ومحرك للسلوك ودلالة ذلك من القرآن الكريم ما يلى:

١ ـ ﴿ وَمَا نُرْسِلُ بِالآيَاتِ إِلاَّ تَخْوِيفًا﴾ (الإسراء: ٥٩).

٢ ـ ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ يُرِيكُمُ الْبَرْقَ خَوْفًا وَطَمَعًا﴾ (الروم: ٢٤).

٣ ـ ﴿هُوَ الَّذِى يُرِيكُمُ الْبَرْقَ خَوْفًا وَطَمَعًا﴾ (الرعد: ١٢).

٤ ـ ﴿ لَهُم مِّن فَوْقِهِمْ ظُلَلٌ مِّنَ النَّارِ وَمِن تَحْتِهِمْ ظُلَلٌ ذَٰلِكَ يُخَوِّفُ اللَّهُ بِهِ عِبَادَهُ﴾ (الزمر: ١٦)

٥ ـ ﴿ وَنُخَوِّفُهُمْ فَمَا يَزِيدُهُمْ إِلاَّ طُغْيَانًا كَبِيرًا﴾ (الإسراء: ٦٠).

## ثالثاً: الخوف سمة نفسية إيمانية

الخوف سمة نفسية تلازم المؤمن فى حياته لما يعرف من عظمة الله ورحمته فيجمع بين الخوف والرجاء. ودلالة ذلك من القرآن الكريم ما يلى:

١ ـ ﴿ تَتَجَافَىٰ جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا﴾ (السجدة: ١٦).

٢ ـ ﴿وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ﴾ (الأعراف: ٥٦).

## رابعاً: الخوف يؤدى إلى الإيمان وعمل المؤمن للصالحات

خوف الإنسان من الله يباعد بينه وبين الظلم لأعماله وإيمانه ويكسبه عند الله الأجر والجزاء فيحققه الله له من غير نقص أو بخس أو انتقاص لحقه ودلالة ذلك من القرآن الكريم ما يلى:

١ - ﴿وَمَن يَعْمَلْ مِنَ الصَّالِحَاتِ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلا يَخَافُ ظُلْمًا وَلا هَضْمًا﴾ (طه: ١١٢).

٢ - ﴿وَأَنَّا لَمَّا سَمِعْنَا الْهُدَىٰ آمَنَّا بِهِ فَمَن يُؤْمِن بِرَبِّهِ فَلا يَخَافُ بَخْسًا وَلا رَهَقًا﴾

(الجن: ١٣)

## خامساً: الخوف سمة إنسانية عامة

- «دوافع وانفعال» إلا أن الله سبحانه وتعالى قد رفعه من قلوب المرسلين ووضع عنهم تبعاته إلا الخوف من الله. ودلالة ذلك من القرآن الكريم ما يلى:

١ - ﴿ يَا مُوسَىٰ لا تَخَفْ إِنِّي لا يَخَافُ لَدَيَّ الْمُرْسَلُونَ﴾ (النمل: ١٠).

٢ - ﴿ فَلَمَّا رَأَىٰ أَيْدِيَهُمْ لا تَصِلُ إِلَيْهِ نَكِرَهُمْ وَأَوْجَسَ مِنْهُمْ خِيفَةً قَالُوا لا تَخَفْ إِنَّا أُرْسِلْنَا إِلَىٰ قَوْمِ لُوطٍ﴾ (هود: ٧٠).

٣ - ﴿ قَالَ خُذْهَا وَلا تَخَفْ سَنُعِيدُهَا سِيرَتَهَا الأُولَىٰ﴾ (طه: ٢١).

٤ - ﴿قَالا رَبَّنَا إِنَّنَا نَخَافُ أَن يَفْرُطَ عَلَيْنَا أَوْ أَن يَطْغَىٰ ﴿٤٥﴾ قَالَ لا تَخَافَا إِنَّنِي مَعَكُمَا أَسْمَعُ وَأَرَىٰ﴾ (طه: ٤٥، ٤٦).

٥ - ﴿ فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُوسَىٰ ﴿٦٧﴾ قُلْنَا لا تَخَفْ إِنَّكَ أَنتَ الأَعْلَىٰ﴾ (طه: ٦٧، ٦٨)

٦ - ﴿ فَاضْرِبْ لَهُمْ طَرِيقًا فِي الْبَحْرِ يَبَسًا لاَّ تَخَافُ دَرَكًا وَلا تَخْشَىٰ﴾ (طه: ٧٧).

٧ - ﴿ وَلَمَّا أَن جَاءَتْ رُسُلُنَا لُوطًا سِيءَ بِهِمْ وَضَاقَ بِهِمْ ذَرْعًا وَقَالُوا لا تَخَفْ وَلا تَحْزَنْ﴾ (العنكبوت: ٣٣).

٨ - ﴿فَأَوْجَسَ مِنْهُمْ خِيفَةً قَالُوا لا تَخَفْ وَبَشَّرُوهُ بِغُلامٍ عَلِيمٍ ﴿٢٨﴾ فَأَقْبَلَتِ امْرَأَتُهُ فِي صَرَّةٍ فَصَكَّتْ وَجْهَهَا وَقَالَتْ عَجُوزٌ عَقِيمٌ﴾ (الذاريات: ٢٨).

## سادساً: الخوف ممن يحارب الله

خوف الذين يحاربون الله فى بيوت الله ويمنعون مساجد الله من أداء رسالتها فى ذكر وإعلاء كلمته، فالخوف حرب مرعبة من الله عليهم وساحتها المساجد ودلالة ذلك من القرآن الكريم ما يلى:

**قال تعالى:** ﴿وَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّن مَّنَعَ مَسَاجِدَ اللَّهِ أَن يُذْكَرَ فِيهَا اسْمُهُ وَسَعَىٰ فِي خَرَابِهَا أُولَٰئِكَ مَا كَانَ لَهُمْ أَن يَدْخُلُوهَا إِلَّا خَائِفِينَ﴾ (البقرة: ١١٤).

## سابعاً: خوف المنافقون

نوع خاص جداً من الخوف إنه خوف المنافقين فالخوف لديهم انفعال ثقيل على نفوسهم يفضح حالهم ويكشف زيفهم وحقدهم على المسلمين، فالخوف ضيف ثقيل على نفوسهم فى الشدة ويكشفهم فى السلم وعند ذهاب المسلمين ودلالة ذلك من القرآن الكريم ما يلى:

**قال تعالى:** ﴿أَشِحَّةً عَلَيْكُمْ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَىٰ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَقُوكُم بِأَلْسِنَةٍ حِدَادٍ﴾ (الأحزاب: ١٩).

## ثامناً: الخوف انفعال مؤلم

الخوف إنفعال مؤلم وأشد أنواع الألم عندما يكون أداءه عقاب وردع لأهل الظلم والفساد ودلالة ذلك من القرآن الكريم ما يلى:

**قال تعالى:** ﴿وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَةً مُّطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِّن كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ﴾ (النحل: ١١٢).

## تاسعاً: خوف الابتلاء

وقد يكون الخوف أداء ابتلاء واختبار لصدق الإيمان بالله والإخلاص له ودلالة ذلك ما يلى:

**قال تعالى:** ﴿ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات وبشر الصابرين﴾ **(البقرة: ١٥٥).**

## عاشرا: خوف الحيطة والحذر

الخوف مصدر حيطة وحذر ويبعث على تحرى الدقة فى الوصية ودلالة ذلك من القرآن الكريم ما يلى:

**قال تعالى:** ﴿ فمن خاف من موص جنفا أو إثما فأصلح بينهم فلا إثم عليه﴾

**(البقرة: ١٨٢)**

## حادى عشرة: الخوف علامة تنبيه عقلية ونفسية

الخوف قد يكون علامة تنبيه يشخص بها الداء قبل تأصله أو امتداده إلى ركن هام من أركان المجتمع ومصدر قوة بنيان أجياله ألا وهى الأسرة بطرفها الأصلية «الزوجين» فالخوف مصدر ترقب وتشخيص وحيث على الاصلاح ودلالة على ذلك من القرآن الكريم ما يلى:

١ ـ ﴿واللاتى تخافون نشوزهن﴾ **(النساء: ٣٤).**

٢ ـ ﴿ وإن امرأة خافت من بعلها نشوزا أو إعراضا﴾ **(النساء: ١٢٨).**

٣ ـ ﴿وإن خفتم ألا تقسطوا فى اليتامى فانكحوا ما طاب لكم من النساء مثنى وثلاث ورباع فإن خفتم ألا تعدلوا فواحدة﴾ **(النساء: ٣).**

٤ ـ ﴿وإن خفتم شقاق بينهما﴾ **(النساء: ٣٥).**

٥ ـ ﴿ولا يحل لكم أن تأخذوا مما آتيتموهن شيئا إلا أن يخافا ألا يقيما حدود الله فإن خفتم ألا يقيما حدود الله فلا جناح عليهما فيما افتدت به ﴾ **(البقرة: ٢٢٩).**

## ثانى عشر: الخوف انفعال يدل على العاطفة

أى إنه انفعال موجه ذو قيمة أساسية فى النفس الانسانية ومن أكثرها أهمية فى حياة الناس فحب الأبناء والحرص عليهم ويلاحظ ارتباط الخوف بالحزن فى

الدوافع النفسية والدلالة على ذلك من القرآن الكريم ما يلى:

١ ـ ﴿ قَالَ إِنِّي لَيَحْزُنُنِي أَن تَذْهَبُوا بِهِ وَأَخَافُ أَن يَأْكُلَهُ الذِّئْبُ﴾ (يوسف: ١٣).

٢ ـ ﴿ فَإِذَا خِفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلا تَخَافِي وَلا تَحْزَنِي﴾ (القصص: ٧).

## ثالث عشرة: الخوف علامة الضعف والرهبة

من العدو والقوى، وحماية المسلمين نعمة من الله ودلالة ذلك من القرآن الكريم:

**قال تعالى:** ﴿ وَاذْكُرُوا إِذْ أَنتُمْ قَلِيلٌ مُّسْتَضْعَفُونَ فِي الأَرْضِ تَخَافُونَ أَن يَتَخَطَّفَكُمُ النَّاسُ فَآوَاكُمْ وَأَيَّدَكُم بِنَصْرِهِ وَرَزَقَكُم مِّنَ الطَّيِّبَاتِ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ (الأنفال: ٢٦).

## رابع عشر: الخوف يدل على المفارقة الظاهرة

بين الدعاه والطغاه، ودلالة على ذلك من القرآن الكريم ما يلى:

**قال تعالى:** ﴿ قَالا رَبَّنَا إِنَّنَا نَخَافُ أَن يَفْرُطَ عَلَيْنَا أَوْ أَن يَطْغَىٰ﴾ (طه: ٤٥).

## خامس عشر: الخوف باعث لسلوك الحذر والخشية:

فى المواقف العامة فهو يعمل على التنبيه والضبط والمواجهة لمن يقف فى صف الأعداء ممن يعلم أو يتوقع منهم الخيانة ودلالة على ذلك من القرآن الكريم ما يلى:

**قال تعالى:** ﴿وَإِمَّا تَخَافَنَّ مِن قَوْمٍ خِيَانَةً فَانبِذْ إِلَيْهِمْ عَلَىٰ سَوَاءٍ ﴾ (الأنفال: ٥٨).

## سادس عشر: الخوف إنفعال ورهبة وحذر

الخوف انفعال رهبة وحذر وحرص من مخالطة الغرباء المجهولين ومفاجآتهم ودلالة ذلك ما جاء فى قوله تعالى:

قال تعالى: ﴿ إِذْ دَخَلُوا عَلَىٰ دَاوُودَ فَفَزِعَ مِنْهُمْ قَالُوا لا تَخَفْ﴾ (ص: ٢٢).

## سابع عشر: الخوف من عدم أداء الشهادة

جاء فى أداء الشهادة بحقها وعلى ما تكون عليه مخافة لله أو ردها ودلالة ذلك قوله تعالى.

قال تعالى: ﴿ذَلِكَ أَدْنَىٰ أَن يَأْتُوا بِالشَّهَادَةِ عَلَىٰ وَجْهِهَا أَوْ يَخَافُوا أَن تُرَدَّ أَيْمَانٌ بَعْدَ أَيْمَانِهِمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاسْمَعُوا﴾ (المائدة: ١٠٨).

## ثامن عشر: الخوف من إضاعة الدين

جاء فى الخوف من إضاعة الدين كما فى خوف نبى الله زكريا أو الخوف من التكذيب كما هو فى حال نبى الله موسى عليهما السلام ودلالة ذلك قوله تعالى:

١ ـ ﴿ وَإِنِّي خِفْتُ الْمَوَالِيَ مِن وَرَائِي﴾ (مريم: ٥).

٢ ـ ﴿ قَالَ رَبِّ إِنِّي أَخَافُ أَن يُكَذِّبُونِ﴾ (الشعراء: ١٢).

## تاسع عشر: الخوف دلالة على قوة الإيمان أو ضعفه

جاء فى الخوف دلالة على قوة الإيمان أو ضعفه ودلالة ذلك قوله تعالى:

قال تعالى: ﴿لِيَعْلَمَ اللَّهُ مَن يَخَافُهُ بِالْغَيْبِ﴾ (المائدة: ٩٤).

## عشرون: الخوف من إضاعة الصلاة

جاء فى الخوف الذى لا يدع مجالاً لإقامة الصلاة تجاه القبلة ودلالة ذلك قوله تعالى: ﴿فَإِنْ خِفْتُمْ فَرِجَالاً أَوْ رُكْبَانًا فَإِذَا أَمِنتُمْ فَاذْكُرُوا اللَّهَ كَمَا عَلَّمَكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ﴾ (البقرة: ٢٣٩).

## حادى وعشرون: الخوف من الفقر

جاء فى الخوف من الفقر والعيلة ودلالة ذلك قوله تعالى:

قال تعالى: ﴿وَإِنْ خِفْتُمْ عَيْلَةً فَسَوْفَ يُغْنِيكُمُ اللَّهُ مِن فَضْلِهِ إِن شَاءَ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ﴾ (التوبة: ٢٨).

## ثانى وعشرون: الخوف مما لا ينبغى الخوف منه

عندما يكون الخوف مما لا ينبغى الخوف منه فى الواقع، ودلالة ذلك من القرآن الكريم ما يلى:

قال تعالى: ﴿ ضَرَبَ لَكُم مَّثَلاً مِّنْ أَنفُسِكُمْ هَل لَّكُم مِّن مَّا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُم مِّن شُرَكَاءَ فِي مَا رَزَقْنَاكُمْ فَأَنتُمْ فِيهِ سَوَاءٌ تَخَافُونَهُمْ كَخِيفَتِكُمْ أَنفُسَكُمْ﴾ (الروم: ٢٨).

## ثالث وعشرون: الخوف من العذاب

خوف لتوقع نزول العذاب ودلالة ذلك من القرآن الكريم:

قال تعالى: ﴿أَوْ يَأْخُذَهُمْ عَلَىٰ تَخَوُّفٍ﴾ (النحل: ٤٧).

## رابع وعشرون: الخوف تعبير عن الهزيمة

التعبير عن الهزيمة بالخوف والنصر بالأمن، ودلالة ذلك من القرآن الكريم ما يلى:

قال تعالى: ﴿ وَإِذَا جَاءَهُمْ أَمْرٌ مِّنَ الأَمْنِ أَوِ الْخَوْفِ أَذَاعُوا بِهِ﴾ (النساء: ٨٣).

## خامس وعشرون: خوف الفتنة من الطغاه

ودلالة ذلك ما يلى: قال تعالى: ﴿ فَمَا آمَنَ لِمُوسَىٰ إِلاَّ ذُرِّيَّةٌ مِّن قَوْمِهِ عَلَىٰ خَوْفٍ مِّن فِرْعَوْنَ وَمَلَئِهِمْ أَن يَفْتِنَهُمْ ﴾ (يونس: ٨٣).

## سادس وعشرون: الخوف الطبيعى

الخوف الطبيعى مما لا يلام عليه الرسل ودلالة ذلك من القرآن الكريم ما يلى:

١ ـ **قال تعالى:** ﴿فَأَصْبَحَ فِي الْمَدِينَةِ خَائِفًا يَتَرَقَّبُ﴾ (القصص: ١٨).

٢ ـ **قال تعالى:** ﴿فَلَمَّا جَاءَهُ وَقَصَّ عَلَيْهِ الْقَصَصَ قَالَ لا تَخَفْ نَجَوْتَ مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ﴾ (القصص: ٢٥).

٣ ـ **قال تعالى:** ﴿ قَالَ رَبِّ إِنِّي قَتَلْتُ مِنْهُمْ نَفْسًا فَأَخَافُ أَن يَقْتُلُونِ﴾ (القصص: ٣٣).

٤ ـ **قال تعالى:** ﴿فَفَرَرْتُ مِنكُمْ لَمَّا خِفْتُكُمْ فَوَهَبَ لِي رَبِّي حُكْمًا وَجَعَلَنِي مِنَ الْمُرْسَلِينَ﴾ (الشعراء: ٢١).

## سابع وعشرون: خوف الملائكة

وهو الخوف من الله وهيبته وجلاله ودلالة ذلك من القرآن الكريم ما يلى:

١ ـ **قال تعالى:** ﴿وَيُسَبِّحُ الرَّعْدُ بِحَمْدِهِ وَالْمَلائِكَةُ مِنْ خِيفَتِهِ﴾ **(الرعد: ١٣)**.

٢ ـ **قال تعالى:** ﴿وَلِلَّهِ يَسْجُدُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الأَرْضِ مِن دَابَّةٍ وَالْمَلائِكَةُ وَهُمْ لا يَسْتَكْبِرُونَ (٤٩) يَخَافُونَ رَبَّهُم مِّن فَوْقِهِمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ﴾ **(النحل: ٤٩، ٥٠)**.

## ثامن وعشرون: عندما يكون الخوف على غير حقيقته

ودلالة ذلك من القرآن الكريم:

قال تعالى: ﴿كَمَثَلِ الشَّيْطَانِ إِذْ قَالَ لِلإِنسَانِ اكْفُرْ فَلَمَّا كَفَرَ قَالَ إِنِّي بَرِيءٌ مِّنكَ إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ﴾ **(الحشر: ١٦)**.

## تاسع وعشرون: التخويف بما لا يضر ولا ينفع

دلالة ذلك من القرآن الكريم ما يلى:

قال تعالى: ﴿أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ وَيُخَوِّفُونَكَ بِالَّذِينَ مِن دُونِهِ﴾ **(الزمر: ٣٦)**.

## ثلاثون: خوف الظالمين من حكم الله ورسوله

ودلالة ذلك من القرآن الكريم ما يلى:

قال تعالى: ﴿أَمْ يَخَافُونَ أَن يَحِيفَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَرَسُولُهُ﴾ **(النور: ٥٠)**.

## واحد وثلاثون: الخوف من ضمن آداب الذكر وهى:

١ ـ السرية. ٢ ـ التضرع والتذلل.

٣ ـ الخوف والخشية. ٤ ـ الاسرار به وعدم رفع الصوت.

قال تعالى: ﴿وَاذْكُر رَّبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ﴾

**(الأعراف: ٢٠٥)**

# عقدة الخوف

**يتناب الخوف حواء أكثر من آدم فى كثير من المواقف وأيضاً فى مشاعرها وذلك بحكم تكوينها الأنثوى الرقيق الحساس ويبقى السؤال الهام جداً هل من الممكن أن يصبح الخوف عقدة فعلية فى حياة حواء؟**

الإجابة بالطبع يمكن أن يحدث هذا وهناك حالات كثيرة يُصبح فيها الخوف عند حواء عقدة بالمعنى الفعلى لكلمة عقدة.

ويؤكد فريق من علماء النفس بمعهد الدراسات الإنسانية بنيويورك أن عقدة الخوف قد تصبح مرضاً نفسياً إذا ما استبد هذا الخوف بحواء وأفقدها الكثير من مقوماتها الانسانية وإذا أحدث بها خللاً خطيراً فى حياتها الشخصية والاجتماعية.

ونؤكد لكل حواء أن الحياة البشرية ليست كلها مسرات وأفراح وهدوء واستقرار نفسى بل هى أيضاً سلسلة من المخاوف والمخاطر والنكسات والغصات والألم التى يجب السيطرة عليها كى لا تسيطر هى علينا ويضع علماء النفس إشارة حمراء خطرة حول ظاهرة الخوف عند الإنسان بصفة عامة وعند حواء بصفة خاصة ويعتبرونها شيئاً خطيراً إذا تجاوز حدوده وشيئاً طبيعياً إذا كان داخل الحدود المعقولة وهم يصنفون الخوف فى قائمة الانفعالات الرئيسية الأصيلة التى تبدأ مع حواء منذ مولدها ويفسرون ظاهرة الخوف على أنها رد فعل طبيعى للشعور بالخطر أو عدم الأمان مؤكدين أن الإنسان الطبيعى السوى يبحث دائماً عن الأمن والاستقرار والطمأنينة وإذا أحس بأن حياته مهددة أو أن هناك أخطاراً تهدده من الخارج من جانب الآخرين لابد أن يسرى الخوف فى داخله وكذلك

الحال إذا شعر الإنسان بأن هناك أخطاراً تهدده من داخل ذاته.. ويكون الشعور بالخوف مجاوزاً حدوده إذا شعرت حواء بأنه ليس هناك وسيلة أكيدة يمكن أن تلتجىء إليها أو يمكن أن تضمن لها عدم التعرض لأى خطر من الأخطار أو حين تتأكد حواء من داخلها بأنه ليس هناك ملاذ لها آمن يمكن أن تلوذ به للاحتماء والهرب من المخاطر التى تهددها على اختلاف أنواعها..

وحتى تتمكن حواء من التغلب على عقدة الخوف يجب عليها التغلب على ما يحيط بها من مخاوف وتهديدات مباشرة أو غير مباشرة كما يجب عليها أن تضبط أعصابها وتثق تمام الثقة بذاتها وتندفع بجرأة وشجاعة إلى تخطى كافة العقبات النفسية والجسدية والاجتماعية وأن تبتعد كلية عن مخاوفها ومؤثراتها العقلية والاستجابية والأهم من ذلك كله أن تعرف حواء نفسها وتثق بقدراتها.

ومتى عرفت حواء نفسها وما يتفاعل فيها من خير وسعادة وهناء استطاعت أن تتغلب على المخاوف وعقده النفسية المؤلمة.

وعلى كل حواء أن تدرك تماما أن أغلب مشكلاتها النفسية الأساسية ترجع إلى الخوف باختلاف أنواعه ودرجاته وأن الفرق بين حواء صحيحة النفس وحواء معتلة النفس فرقا بين درجة وأخرى فى الاطمئنان أو درجة وأخرى فى الخوف فالاطمئنان استقرار وهدوء وتقدم مطرد أما الخوف فهو قلق واضطراب وإحجام وتردد ولهذا كله كنا فى أشد الحاجة إلى دراسة الخوف والشعور بالخوف ضرورة من ضرورات الحياة فهو يعيننا على تجنب المخاطر ويحمينا من الأضرار إذا كان فى حدوده الطبيعية المعقولة فهو يزيد من سرعة النبض ويعمل على إرسال الدم إلى الذراعين والساقين وإطلاق القوة المختزنة وسرعة استجابة العضلات والأعصاب وكل هذه تهيئنا لأن نناضل ونبتعد عن الأخطار ولهذا كان الخوف الطبيعى مفيداً إذا كان مرتبطاً بالمواقف الحياتية الحقيقية التى قد تسبب ضرراً فنحن فى كل هذه المواقف والحالات الضارة نخاف خوفاً طبيعياً يعدنا لعمل ما يمكن أن ننقذ به حياتنا.

# مَنْ أنتِ؟ وماذا تعرفين نفسك؟

سؤالان يحتاجان إلى تفاصيل أكثر وايضاحات أكثر وأكثر.. لأن الخوف عبارة عن اضطراب نتيجة عدم معرفة حواء بالواقع الذى حولها وعدم معرفتها الحقيقية بذاتها ونفسها.

وقد لا تستطيع حواء أن تجيب بكل صراحة ووضوح ولعلها تقول (أنا) كما يرانى الآخرين هذا لو كانت على قدر معقول من الثقافة والواقعية وقد تبادر الأخرى بوصف نفسها كما تراها هى ذاتها وبذلك تقع تحت تأثير التحيز الشخصى والحالة النفسية التى تنتابها وقت الإجابة على هذه الأسئلة.. وعلى كل هذه المجموعة من الأسئلة تتعرفين من خلالها على بعض جوانب شخصيتك وأى نوع من الرجال يناسبك من خلال إجاباتك الصادقة على تلك الأسئلة والتى من خلالها نتعرف على مقدار الخوف فى شخصيتك ولماذا تخافين؟

إختارى الإجابة التى تجدينها متطابقة مع مشاعرك وإحساسك وأجيبى على الأسئلة التالية:

**١ ـ إذا كان لك الخيار فى أن تكونى شخصية أخرى فمن تفضلين أن تكونى؟**

**أ ـ نانسى عجرم** (ممثلة لبنانية جميلة وجذابة).

**ب ـ شمس البارودى:** (ممثلة مصرية جميلة تحجبت واعتزلت الفن).

**ج ـ هال سرحان:** (مقدمة برامج تليفزيونية شهيرة).

د ـ احدى صديقاتك ممن تعجبين بها كثيراً.

هـ أنتِ نفسك ولا أحد سواك.

**٢ ـ هل تعتقدين أن الجمال بالنسبة لحواء هو:**

أ ـ مؤهل إضافى ولكنه لا يكفى.

ب ـ مؤهل لا غنى عنه.

ج ـ مؤهل ثانوى ويمكن الاستغناء عنه.

د ـ ضرورى جداً للنجاح.

هـ ـ لم أطرح أبداً هذا السؤال على نفسى ولا أستطيع تحديد الإجابة بصفة قاطعة.

**٣ ـ إذا كان هناك عيب ما فى أى رجل تتعاملين معه ولا يمكنك أبداً أن تتحمليه فهذا العيب هو:**

أ ـ الجبن.

ب ـ اللامبالاة.

ج ـ انعدام الذكاء.

د ـ تستطيعين التعامل مع أى رجل مهما كانت العيوب.

هـ ـ الأنانية.

**٤ ـ إذا كنتِ لم تتزوجى بعد فهل كنتِ يوما ما تتمنين الزواج بـ**

أ ـ نجم سينمائى. ب ـ مطرب شهير.

ج ـ رجل دين شهير. د ـ أحد رفاق الطفولة.

هـ ـ أى شخص مادام يحبك وتحبينه.

**٥ ـ تخيلى بعد قضاء شهر العسل ونزول زوجك للعمل للمرة الأولى ويضطره عمله للسفر لمدة أسبوع واحد فما هو سيكون رد فعلك:**

أ ـ الأسبوع سيمضى بسرعة وقليل من الحرية ضرورة.

ب ـ اغضب من قبوله للسفر وعدم اعتذاره.

ج ـ لن أغضب وسأغتنم الفرصة لعمل ما لم يتسع المجال لعمله من واجبات منزلية.

د ـ سأنزعج وأفتقده ولا أدرى ماذا سأفعل بدونه.

هـ ـ اطلب مرافقته فى السفر لو أمكن...

**٦ ـ إذا كسبتى مليون دولار فى إحدى المسابقات فماذا تفعلين؟**

أ ـ تستثمرين المبلغ كله فى رحلة تحلمين بها منذ زمن طويل.

ب ـ تشترين كل ما كنت تحلمين به من ملابس وأثاث ومنزل وسيارة وخلافه.

ج ـ تضعين المبلغ فى صندوق التوفير لكى يكون لديك احتياطى فى المستقبل.

د ـ تلجأين إلى والدتك أو احدى صديقاتك الموثوق فيها طالبة النصح والإرشاد.

هـ ـ تخصصين هذا المبلغ لما يبدو لك أكثر الحاحاً فى حياتك للأمور الهامة والحتمية فقط.

**٧ ـ إذا تأخر شريك حياتك عن موعده أكثر من مرة فماذا تفعلين؟**

أ ـ تلقين عليه محاضرة طويلة عن احترام المواعيد.

ب ـ تحذرينه بعدم موافقته إذا تكرر ذلك.

ج ـ تنهارين ولا تقولين أى شىء.

د ـ تتأخرى أنت الأخرى عن أداء بعض واجباتك.

**٨ ـ إذا كان بوسعك ممارسة رياضة ما فأيها تفضلين؟**

أ ـ الكراتيه أو الجودو أو ما شابه ذلك من الألعاب العنيفة.

ب ـ لا شىء على الاطلاق لأن المرأة لا تحتاج إلا للأنوثة.

ج ـ الفروسية لأنك تحبين الحيوانات.

د ـ المشى لأنه أسهل رياضة يمكن ممارستها.

هـ ـ السباحة لأنها تجعل حواء رشيقة القوام.

**٩ ـ والديك بالنسبة لك هما:**

أ ـ شخصان لطيفان من الطراز القديم.

ب ـ يمثلان الالتزام والانضباط والقيود.

ج ـ صديقان حميمان.

د ـ ملاذ وصدر حنون.

هـ ـ جزء لا يتجزأ من حياتك ولكن ليس لهما أى حق فى التدخل فى ما تفعلين.

**١٠ ـ فى نظرك لا يكون الرجل جميلاً إلا وهو:**

أ ـ يرتدى الجينز.

ب ـ عار.

ج ـ بلباس يلائم هيئته ومركزه.

د ـ بلباس النوم أيا كان

هـ ـ كل رجل ينطبق عليه معيار مختلف عن الآخر.

**١١ ـ إذا لم يكن هناك مشكلة مالية، تحبين الحياة:**

أ ـ فى أى مكان فى العالم.

ب ـ فى دار هوليووديه رائعة.

ج ـ فى عزبة جميلة جداً فى الريف.

د ـ فى مجمع سكنى.

هـ ـ فى أى مكان شرط أن يكون فى سياق يلائمك.

**١٢ ـ حيوانك المفضل هو:**

أ ـ القطه (الهرة).

ب ـ الكلب الموصل (كلب حراسه).

ج ـ تحبين كل الحيوانات.

د ـ السمك الأحمر ، أو العصافير.

هـ ـ أى حيوان دفعتك الظروف إلى تربيته.

**١٣ ـ تحبين أن يكون ابنك:**

أ ـ رياضى مشهور.

ب ـ ممثلاً مشهوراً.

ج ـ طبيباً.

د ـ أن يمتهن مهنة والدك.

هـ ـ ما يحلو له.

**١٤ ـ مشروبك المفضل هو:**

أ ـ القهوة.

ب ـ عصير التفاح.

ج ـ عصير العنب مع وجبة الطعام.

د ـ الشاى الذى تتناولينه مع والدتك أو مع صديقه.

هـ ـ ذلك يتوقف على الظروف.

**١٥ ـ هناك مناسبات تستمعين خلالها كثيراً، ما هى أسوأها بالنسبة لك؟**

أ ـ الغداء مع أفراد أسرتك.

ب ـ جدال سياسى ونقاش بيزنطى.

ج ـ سهرة اجتماعية (أسرية).

د ـ مباراة فى كرة القدم.

هـ ـ فى كل مرة تكونين محاطة بأناس لا تهتمين بهم.

**١٦ ـ فى أى سن تقدرين أن المرأة تجد صعوبة فى إيجاد زوج؟**

أ ـ منذ أن تبدأ بفقدان حماستها وثقتها بنفسها (والسن يختلف بحسب الطبيعة).

ب ـ منذ اللحظة التى يفعل فيها الزمن فعله فى جمالها.

ج ـ ابتداءً من الأربعين، لأن فى تلك السن يكون كل الرجال تقريباً تزوجوا.

■ ـ إبتداء من الثلاثين.

هـ ـ تعتقدين أنه فى أى سن، بالوسع وبشىء من الجهد، العثور على زوج.

**١٧ ـ تحبين رجلاً يود الاقتران بك ماذا يمكن أن يجعلك تترددين؟**

أ ـ لا مبالاته بالنسبة إلى القضايا التى تشغفين بها وتهتمين.

ب ـ قضية إضطرارك إلى تربية أولاد من زواج أول.

ج ـ إنعدام تعليمه أو أنك أعلى درجة علمية منه.

د ـ الخوف من أن يكون زير نساء، وأن يهجرك ذات يوم.

هـ ـ إذا كنت تحبينه لا شىء يردعك ويجعلك تترددين اطلاقاً.

**١٨ ـ فى رأيك عقم المرأة هو؟**

أ ـ مشكلة ثانوية غير هامة.

ب ـ قضاء الله وقدره ولا راد لقضائه.

ج ـ يا للخسارة، ولكن بالوسع دوماً تبنى أولاد فهى ليست مشكلة.

د ـ عقبه ومشكلة حقيقية لكل حواء.

**١٩ ـ إذا كانت أم زوجك مقعدة وهى فى عهدته فماذا تفعلين؟**

أ ـ تحملين على الدولة التى لا تقوم بدورها بوضع المعاقين والأشخاص المسنين فى دور خاصة بهم.

ب ـ تشفقين عليها ولكنك تكافحين من أجل رؤيتها أقل ما يمكن.

ج ـ تقترحين مساعدتها.

د ـ تقبلين بأن تعيش معكما حتى لو كنت تكرهينها.

هـ ـ تعتمدين سلوكاً مرتبطاً بالاهتمام والمحبة أو الحنان اللذين تشعرين بهم تجاه هذه المرأة.

**٢٠ ـ إذا كان شريكك ليس له ميولك نفسها فماذا تفعلين؟**

أ ـ تعتبرين ذلك مبطلاً، أو موجباً للفسخ وتحاولين الوصول إلى حل للانفصال.

ب ـ تجبريه (تحت طائلة هجره) على القيام بما يروج لك.

ج ـ تبحثين عن طريقة للعيش تسمح لكل واحد منكما بأن يقوم، من دون الآخر بما يهمه.

د ـ تتظاهرين (خشية فقدانه) بأنك تشغفين بما يحبه.

هـ ـ تقررين الاهتمام بما يقوم به، وجره، شيئاً فشيئاً، إلى الاهتمام بما يروق لك.

**٢١ ـ على الرغم من أن شريك حياتك عمره أكثر من أربعين سنة، فإنه يرغب فى تغيير مهنته ويسألك رأيك فماذا تفعلين؟**

أ ـ تدفعينه إلى اختيار المهنة التى تروق لك، أنت، أكثر.

ب ـ لا تهتمين مطلقاً، مادام يكسب حياته بطريقة جد حسنة.

ج ـ تزنين بدقة الحسنات والسيئات، وتنصحين له بما يبدو لك معقولاً أكثر.

د ـ تهلعين، ولا تشجعينه على التبديل.

هـ ـ تعتبرين أنه ينبغى له عمل ما يسعده.

**٢٢ ـ تحبين زوجك أكثر إذا كان:**

أ ـ يعمل بالتعاون معك.

ب ـ لا يزعجك بمشاكله المالية.

ج - يكون له نشاط مختلف عن نشاطك.

د - يطلب إليك أن تكرسى نفسك للمنزل.

هـ - يمتهن حرفة تهمك، ويحدثك عنها.

**٢٣ ـ تعتبرين أن أفضل وسيلة لفقدان رجل هى؟**

أ ـ عدم التيقظ.

ب ـ انعدام الحسيه (التعلق بالملذات الجسدية).

ج ـ المشاجرة معه.

د ـ إساءة تدبير المنزل.

هـ ـ نسيان أن الحياة المشتركة تبنى كل يوم.

**٢٤ ـ أنت مقتنعة بأن السعادة هى؟**

أ ـ قضية إرادة.

ب ـ مسألة حظ.

ج ـ السعادة مثل كل شىء، تُستَحق.

د ـ حلم يكاد يكون صعب المنال.

هـ ـ مسألة حب.

**٢٥ ـ بنظرك الميزة الأكثر ضرورة للمرأة هى؟**

أ ـ الذكاء.

ب ـ الأنوثة.

ج ـ الرشاد.

د ـ الصبر.

هـ ـ الكرم.

# النتـائـج

**احسبى إجاباتك أ، ب، ج، د، هـ واحسبى كم اجابة حصلتى عليها من كل مجموعة على حدة.**

**أولاً: إذا جمعتِ من ١٥ إلى ٢٥ إجابة عن المجموعة (أ) وكانت معظم إجابتك من المجموعة (أ) فهذا يعنى إنك:**

ـ أنت ذكية، وشجاعة، ومتحررة نوعاً ما.

**عيوبك:** فقدان التسامح والتفهم، وميل إلى تطبيق مبادئك حرفيا دونما أى فارق دقيق، اعتقاداً منك أنك دوماً على حق فأنت شخصيه نادراً ما يطاردها الخوف.

أنتِ امرأة القضايا الكبيرة، وحلمك هو رجل يقود المعركة نفسها التى تقودين، أنتِ من اللواتى يقعن فى حب الأدباء للزواج ليس إلا، وهذا النوع من الأزواج يناسبك كثيراً، إن لم يوجد هؤلاء، فالسياسيون يستهوونك، شرط أن يعتنقوا آراءك نفسها، وكذلك الفنانون بشرط أن تؤمنى بموهبتهم، بصورة عام، إبحثى عن الرجال أصحاب المهنة المبتكرة أو الجديدة.

وكذلك الدون جوان الذى يخيف كثيرات من النساء والذى يثيرك، على النقيض، ويأسرك، مادام محتفظاً بسحره، تجنبى هؤلاء، مهما تكن مزاياهم وهم: الموظفين، والرجال الشديدى التعلق بعاداتهم أو بماضيهم. أنت لن تطيقيهم طويلاً. «الصغيرو» السن أيضاً ليسوا لك، إنهم سيزعجونك بسرعة، وكذلك الرجال الأكبر منك سناً إلى حد كبير، ذلك بأنك بحاجة إلى الشعور بالمساواة على كل الأصعده (الحالة المادية ـ الوضع الاجتماعى ـ السن).

**- ثانياً: إذا جمعتِ من ١٥: ٢٥ ب، وهذا يعنى أن معظم إجاباتك من المجموعة (ب) ودلالة ذلك بالنسبة لك ما يلى:**

- أنت الأنوثة والفتنة مجسده، شرط أن تكمن مصلحتك فى ذلك لنقل بصراحة: أنانيتك الصلبة تحفظكِ من الآخرين، فيما لو لم تكونى نزقه وقليلة الإدراك. ذلك يدفعك إلى ارتكاب أخطاء فى التصرف تحبين الحياة، بما فيها من لهو وسطحية، وتخشين المشاكل، تميلين من حيث الحب إلى حب الشبان، ومع ذلك فليس هؤلاء من يناسبونك طويلاً. تحتاجين، بالأحرى إلى رجل أكبر منك سناً، يعرف كيف يدللك، ويضحك من تصرفاتك الصبيانية، تاجر غنى، أو طبيب بشرى أو أسنان أو صيدلى، هؤلاء بوسعهم أن يقدموا إليك المنزل المريح، وحتى الفيلا التى تحملين بها لأن خوفك يكمن فى الخوف المادى فانت تخافين من الفقر خوفاً شديداً رغم انك نرجسيه.

لا تحاولى فى أى حالة أن تتزوجى مفكراً أو فناناً، فإنهما لن يسعداك، وإن صاحب مطعم، أو مدير ملهى ليلى هما بالمقابل، ما يشار إليهما بعدم المناسبة لك، وعلى أساس تفكير آخر تماما، يناسبك مصور، وبخاصة مصور أزياء..

**ثالثاً: إذا جمعت من ١٥ إلى ٢٥ ج وكانت معظم إجاباتك من المجموعة (ج) فهذا يعنى إنك:**

أنت هادئة، مطمئنة، متزنة، أحياناً، جد مدركة، أنت واقعية وتعرفين ما تريدين باختصار أنت من اللواتى يسعهن النجاح تماماً فى زواج المصلحة.

تحتاجين إلى زوج، لا إلى حبيب، وإلى حياة سليمة ومتينة. ما تحتاجين إليه هو رجل واثق من نفسه، مجتهد، ويتمتع بحس الواجب، والمسؤوليات، إبحثى من ناحية الأطباء البيطريين، أو أطباء الأرياف، أو مديرى المؤسسات أو الكتاب، أو وكلاء النيابات، أو القضاه، أو الموظفين، أو الحرفيين.

رابعاً: إذا جمعت من ١٥ إلى ٢٥ من المجموعة (د)، أى كانت معظم إجاباتك من المجموعة (د) أنت معقدة إلى درجة أن ذلك يفسد حياتك، أنت قابلة للتأثر وقابلة للانجراح، وبالنسبة إليك من يتكلم أخيراً هو دائما على صواب وتقعين فى

خطر عاطفى دائم يجعلك تعسه. تحركى، فأنت لست أقبح ولا أغبى من أى امرأة أخرى، ومع ذلك لا تفتتنى برجل لامع وبلا قلب (إنه الفخ الذى تقعين فيه باستمرار)، ذلك بأن تلك هى أفضل وسيلة لشقائك. المزايا الانسانية بالنسبة إليك، ضرورية لا الشهادات التى يحملها الرجل، ولا مظهره الجذاب، ولا نجاحه المادى كل ذلك لا يكفى لجعلك سعيدة إذا لم يكن هذا الرجل طيباً كثيراً. إن رجلاً متواضعاً، يتمتع بقلب رقيق هو تماماً ما يلائمك.

إبحثى عمن يهتم بالآخرين، ويكون محباً ومحترماً، وهو جد خجول بالنسبة إلى الاقتراب من فتاة فى الشارع ليخاطبها، يحظى باحترام رب عمله وحارسه البناية التى يقيم فيها، ولكنه لم يلفت قط نظر أحد هو ذا ما تحتاجين إليه. سيعرف كيف يحبك، ويحميك، ويعيد إليك الثقة بالنفس إذاً، لن يسعدك (لا رب عمل، ولا حتى رجل بوهيمى ولكن موظف نموذجى ولو ساعى البريد الذى يحمل إليك يومياً بريديك قد يكون الرجل المثالى، وإلا إتجهى صوب الموظفين، أو موظفى المصارف أو المكاتب، أو رجال الشرطة شخصيتك يسيطر عليها الخوف وتحتاجين للأمان.

**خامساً: إذا جمعت من ١٥ إلى ٢٥ هـ:**

أنت المرأة المثالية، أو تكادين تكونين كذلك، ذكية، إنسانة، قابلة للتكيف مع كل ظروف الحياة، متفهمة، وتتمتعين بكل ما يجعل الرجل سعيداً وما يجعلك سعيدة، كذلك بالمناسبة نفسها، ولكن أنت مفرطة الثقة بنفسك تتدركين جيداً ما هى مزاياك وماذا تمثليه، وتميليين إلى الاعتقاد أنك تفيديين من ذلك دوماً.. وهو أمر ليس بالضرورة صحيحاً على الرغم من كل مؤهلاتك ومع ذلك ينتابك الخوف من المستقبل بين الحين والآخر.

للقلب حساب مهم بالنسبة إليك، على حساب كل عقل. أنت من اللواتى بوسعهن هجر حبيب يكاد يكون كاملاً، وهن سعيدات معه بالأحرى، من أجل علاقة غرامية عابرة لا تدوم سوى ثلاثة أشهر، ولكنهن اعتبرنها غراماً كبيراً.

حياتك العاطفية قد تكون جدّ غنية وشديدة التنوع، ذلك بأنك تستطعين الانتقال من حب إنسان عملى إلى حب شاعر عاطل عن العمل. ولديك الإنطباع إن كل تجربة

جديدة تثريك إنسانياً، وهذا صحيح. أنت لا تخلصين إلا طالما تحبين.

الواقع أنك بحاجة إلى الإعجاب برجل رومانسى وهو ما يهمك أكثر من أى شىء ولكن اختيارك بالنسبة إلى هذا المقياس الرئيسى غالباً ليس صحيحا. الأهم ما هى مهنته.

احترسى من قلبك الطيب، فالشفقة غير مفيدة فى هذا المجال، وهى مسيئة حتى، لأنها لا يمكن أن تكون لديك إلا بصورة موقته، وبوسعك التطبب بالألم كثيراً فيما بعد، لا تحاولى، خلال نوبة، أن تستقرى وترتضى بزواج مصلحة: بذلك تحطمين قيودك بسرعة كبيرة.

**سادساً: إذا جمعت من ٩: ١٤ أ، ومن ٩: ١٤ ب فهذا يعنى إنك:**

أنت متكلفة. واثقة من نفسك، تحبين المجد، والإجتماعيات، ومع ذلك أنت قادرة على الاستغناء عن هذا كله. تمثلين غالباً شخص المرأة الطيبه اللطيفه التى لا تخاف.

نوعان من الرجال قد يلائمانك: أولاً من يعرف، بواسطة الثروة، أن يرضيك مالياً ويقدم إليك كل ما ترغبين فيه، صائغ، بائع فرو، بائع الماس، وكيل فى سوق الخضر، مجهز سفن، مالى، مصرفى بلغ القمة، هؤلاء هم الرجال الذين لن تهجريهم.. مالم يفلسوا!

ثم، بشكل متناقض، من يمارس مهنة شيقة، حتى لو كان مرتبها أقل كثيرا، بوسعه كذلك أن يبقيك إلى قربه، شرط أن يكسب معيشته بطريقة جيدة، لأنك لا تطيقين لا الفقر ولا الضيق. يلائمك المهندس والمحامى، والطبيب، والصيدلى، وطبيب الأسنان، ورئيس أى موسسة ومديرها العام، وعموماً أصحاب كل المهن الحرة لانك تخافين الفقر اكثر من أى شئ آخر.

فى الواقع، أنت تطلبين الكثير، ولكنها صفة عادلة، ذلك بأنك تعرفين من فرط الإهتمام والفتنة كيف تجعلين الرجل سعيداً جداً.

**سابعاً: إذا جمعت من ٩: ١٤ (أ) ومن ٩ إلى ٤ (ج) أى كانت إجاباتك من (أ) (ج) فهذا يعنى إنك:**

أنت، بالتناؤب، إنفعالية، ومدركة، متفتحة ومنطوية على ذاتك، ولك روح سلافية تترجح بين الحلم ورشاد العلاج الصلب. تارة تقومين بمغامرة جنونية مع بوهيمى جذاب يهجرك لدى أول مفترك طرق، وطوراً تفكرين فى الاقتران بأى كان شرط أن يكون قادراً على إيوائك شخصيتك جريئه والخوف لايعرف طريقه إليك.

الشخص المثالى، بالنسبة إليك، هو المحلل النفسى الذى يسعه تقدير ميولك ويواجه بتفاؤل انحطاط قواك وأهواءك، ويسعه أن يحمل إليك هذه الراحة التى تستطيعين الإستغناء عنها باستمرار.

فى حال عدم وجود هذا الطير النادر، اختارى رجلاً ذا طبع ضعيف قليلاً (كى يسعه إحتمالك)، ولكنه مع ذلك، فعال على صعيد المردوديه يمكنك بسهولة فائقة أن تفتنى مغرماً بالرياضيات لا يفقه شيئاً من أمور الحياة، أو مبرزاً مجتهداً يحيا فى خوف فقدانك. وإذا لم تشأى أن تطمحى إلى هذا المستوى الرفيع، فاتخذى زوجاً لك محاسباً أو معلماً فالنتيجه ستكون إياها.

إختارى، نهائياً، الراحة والأمن، ما دمت على أى حال متردده متشككه فى الرجال، واعترفى بذلك لن تكونى واثقة له مطلقاً مهما يكن هذا الزوج.

**ثامناً : إذا جمعت من ٩ إلى ١٤ (أ). ومن ٩ إلى ٤ (د) أى كانت إجاباتك من (أ، د):**

هل أنت متأكدة من أنك أجبت بإخلاص عن هذا الاختبار، إذا كانت تلك الحال، فإنك لا تعرفين نفسك على حقيقتها، لأن الأجوبه التى قدمتيها متعارضة تماماً.

حسناً، بجهد بسيط، تناولى الاختبار من البداية، وفكرى جيداً قبل الإجابة عند الإقتضاء اطلب إلى أفضل صديقاتك أن تساعدك.

**ـ تاسعاً: إذا جمعت من ٩ إلى ١٤ (أ)، ومن ٩ إلى ١٤ (هـ)، أى كانت إجاباتك من (أ)، (د):**

تتمتعين بشخصية أخاذة، ولكنها صعبة ، تحلمين بأمير الأحلام، ولم تدركى

بعد أن الرجال المتفوقين غير موجودين، تتحمسين، وتغدين مغرمة بطبيب أو مهندس ثم فجأة تحل الكارثة. إذ يتصرف الذى تهيمين به عكس ما تتوقعين فتبكين وتنتحين كثيراً، وما إن تشفين حتى تسعى وراء معشوق جديد يحب المظاهر وله وضع اجتماعى مميز.

إنك ذكية بما فيه الكافية لكى تدركى، وينبغى لك التوصل إلى ذلك وإلا لن تستقرى مطلقاً ـ إن الرجل قد يكون لامعاً فى ميدان ما، ونكره فى ميدان آخر. ولن يكون بالضرورة هذا الحبيب الجديد المبرز فى الصالونات وليس كذلك هذا الكاتب العبقرى الذى سيحتمل أن يكون حلمك الصعب قومى بأغلبية الأشياء، وتقلبى الإغضاء عن بعض مكامن الضعف، فهذا الجهد يكفى، لأن الرجال الذين تستطيعين الإتفاق معهم، إذا ما غدوت أكثر تفهماً، كثيرون جداً وليس كل مايلمع ذهباً.

**ـ عاشراً: إذا جمعت من ٩ إلى ١٤ ب ومن ٩ إلى ١٤ ج فهذا يعنى إنك:**

أسأتِ الإجابة عن هذا الاختبار، لأن هذه النتيجة مستحيلة.

كررى الاختبار ولكن بجدية هذه المرة.

**ـ حادى عشر: إذا جمعت من ٩: ١٤ ب، ومن ٩ إلى ١٤ د فهذا يعنى أن:**

هذه النتيجة مستحيلة كذلك إذا أجابت المرأة بإخلاص، وكانت تعرف نفسها جيداً.

**ـ ثانى عشر: إذا جمعت من ٩ إلى ١٤ب، ومن ٩ إلى ١٤ هـ فهذا يعني إنك:**

أنت امرأة ذكية، ولكنها تحلم غالباً بالتنازل عن كفاحها اليومى لكى تصبح استراحة المحارب. أنت تتمتعين بشجاعة نادرة، ومع ذلك تحبين أن تكونى مستكينه تظهرى بمظهر الضعيفه.

طالما أنتِ لم تتوصلى إلى إيجاد خيار حاسم بين هذين المظهرين من شخصيتك لن يكون بوسعك أن تعقدى زواجاً صحيحاً. وذلك بأنه جلى أن الرجل هو نفسه الذى يسعه أن يتفق مع وجهى طبعك.

**ثالث عشر: إذا جمعتِ من ٩ إلى ١٤ ج، ومن ٩ إلى ١٤ د فهذا يعني إنك:**

أنت غير مستقرة، ولست راضية عن نفسك فجأة تصبحين خرقا، سواء فى

خياراتك، خشية أن تظلى وحيدة، أو فى سلوكك تارة مطيعة، وطوراً عدائية، تقومين بكل شىء لتضجرى بالرجل الأكثر صبراً، استرخى، هو ذا الأهم، ولا تبقى دوماً مستعدة للدفاع صارحى نفسك بأن الآخرين أيضاً لهم مشاكلهم، وهو أمر صعب غالباً بالنسبة إليهم. اهتمى بهم، وكفى تفكيراً فى نفسك الخوف ينتابك دائما وهو حال الذين يفكرون فى انفسهم فقط.

إبحثى عن رجل صبور: ممرض، أو طبيب أطفال، أو طبيب بيطرى، أو مزارع، تجنبى بدقة العسكريين أو رجال الشرطة فإنهم سيؤذونك بصورة حاسمة.

**ـ رابع عشر: إذا جمعت من ٩ إلى ١٤ج، ومن ٩ إلى ١٤ هـ فهذا يعنى إنك:**

أنت امرأة مدركة، متزنة، تعرف تماماً كيف تحيا بمفردها، لا ترضين بمشاطرة رجل حياته مالم تعلمى إذا كان بوسعه أن يكون زوجاً فاتناً وعوناً، وتحتاجين إلى حبه شجاعه الخوف لايعرف طريقه إليك إلا نادراً.

إن التصريف الذى أورده الكاتب والطيار «انطوان دوسانت ـ اكزوبيرى» (الحب هو النظر معاً فى الاتجاه نفسه»، يلائمك تماماً، وكذلك ما هو مهم، هو أن تختارى زوجاً من عالمك. مهنته، وميوله، وتربيته وأصدقاؤه كل ذلك ينبغى أن يطابق مهنتك وميولك وتربيتك وأصدقاءك، أو ألا يكون بعيداً جداً عنه. إذا كنت ممرضة تتزوجى طبيباً، وإذا كنت معلمة تزوجى أستاذاً، وإذا كنتِ سكرتيرة اختارى شخصاً يعمل فى الفرع نفسه الذى تعملين فيه. حل آخر أنشئا عملاً مشتركاً أو افتتحا تجارة معاً. أصبحى سكرتيرته، أو مساعدته تحتاجين لكى تنجحى فى زواجك، إلى الشعور بأن مصالح مشتركة ويومية وثابتة تشد أحدكما إلى الآخر، وأنه بوسعكما التحدث مساءً فى الأمور نفسها.

**ـ خامس عشر: إذا جمعت من ٩ إلى ١٤ د، ومن ٩ إلى ١٤ هـ فهذا يعني إنك:**

أنت انفعالية وعصبية، ومع ذلك تشغفين بالحرية، تحلمين برجل يحبك بشغف، ويطلق لك العنان.

مادمت الخوف ينتابك بين الحين والآخر وانت لاتخشين الوحدة أو العزلة

عندما تطول فتعلمى أن تقدمى تنازلات بذكاء وبدلاً من الاستسلام إلى السوداء.

بالنسبة إليك: الزوج المثالى هو الرجل المدلل، والذى مهنته تضطره إلى التغيب غالباً، ممثل تجارى، ملاح طائره، ضابط بحرية، وأى مهنة شرط أن يكون قوامها السفر. إن ميلك إلى الحرية سيلبى، وفى الوقت نفسه فإن خوفك من بقائك وحيدة نهائياً سيجعلك ترينه يعود كل مرة بغبطه وتسلية.

- **إذا جمعت أقل من ٩ نقاط لكل حرف:** فهذا يعنى أنك ضعيفة الشخصية وشخصيتك غير مؤكدة، أنت مترددة دوماً. والذين يحيطون بك لا يدرون كيف يتعاملون معك، تبحثين دائماً عن الحماية قبل أن تجدى الرجل الذى ترغبينه، تقضى الضرورة بأن تجدى نفسك أولاً عندها ستجدين كل ما ترغبين فيه كما أنك إنت جدّ متقلبة، وغير متزنة، بالنسبة إلى إنشاء زواج متين مع أى كان تصرفاتك محيرة وإجاباتك تشير إلى معاناتك من متاعب نفسية ينبغى لك أن تحدى موعداً مع عالمة نفسية، فهى تساعدك على وضوح الرؤية، وإيجاد وسيلة تخلصك من متاعبك النفسية والتى أوضحها الخوف والتردد والقلق قبل أن يصل بك الأمر إلى مرحلة الاكتئاب لا قدر الله.

والحقيقة يا عزيزتى حواء إذا عرفتِ نفسك واكتشفتِ ذاتك تستطيعين التغلب على كل مشاعر الخوف التي قد تنتابك وإذا عرفتِ شريك الحياة المناسب لكِ لن تخافى علي مستقبلك معه لأن المعرفة هي عنوان الحقيقة وإذا عرفت حواء حقيقة ما حولها ربما تستطيع أن تنتزع الخوف من قلبها.

# الخوف والثقة بالنفس

هناك علاقة وثيقة ما بين الخوف والثقة بالنفس فالواثقة فى نفسها نادراً ما يعتريها الخوف ولا يستطيع السيطرة عليها طويلاً وذلك لأنها تعرف كيف تسيطر علي نفسها لذا كان ضروريا أن تعرفى ما مدى ثقتك فى نفسك.

**ما مدى ثقتك فى نفسك؟** قد تختلف الإجابة إذا سألك شخص ما عن مدى ثقتك بنفسك لأنك ستبادرين بالقول بأنكِ تثقى بنفسك كل الثقة.. بينما لو جال هذا السؤال بخاطرك بينك وبين نفسك قد تجدين الإجابة مختلفة تماماً على كل حال من الممكن أن تتعرفى على حقيقة مدى ثقتك بنفسك من خلال الإجابة على أسئلة هذا الاختبار.

أجيبى على كل سؤال أو عبارة وذلك باختيار الإجابة التى تنطبق عليك أو الأقرب للانطباق عليك من بين الإجابات الثلاثة المتاحة فى هذا الاختبار الذى لا يوجد فترة زمنية معينة للإجابة على الأسئلة الخاصة به...

# الأسئلة

**١ - إلى أى مدى تعتمدين على استحسان الآخرين لكى تشعرى بالرضا عن نفسك؟**

أ - إلى حد كبير لأن هذا يشعرنى بأننى أفعل الصواب وليس فقط الذى أراه مناسباً وإنما ما يراه الآخرين.

ب - ليس إلى حد كبير حيث إننى أثق فى قدراتى الخاصة بشكل عام.

ج - لا أشعر بصفة عامة بأننى فى حال أفضل عندما أحظى باستحسان الآخرين.

**٢ - إلى أى مدى سوف تشعرين بالارتياح عندما تتم دعوتك لحضور إحدى المناسبات الاجتماعية؟**

أ - لن أشعر بكثير من الراحة بل على العكس سوف أشعر بالكثير من الضيق.

ب - سوف أشعر بالكثير من الراحة وسوف أرحب بالفرصة لكى أتعرف على أشخاص مهمين لهم شهرتهم.

ج - سوف أشعر بقدر معقول من السعادة لفكرة حضور مثل هذه المناسبة ولكن سوف أشعر أيضاً بشىء من الضيق.

**٣ - إلى أى مدى تقلقين بشأن مظهرك؟**

أ - كثيراً.

ب - نادراً.

ج - أحياناً.

**٤ - بشكل عام هل تشعرين بالرضا عن نفسك؟**

أ - أشعر عادة بالاحباط وأنه كان بوسعى أن أنجز أفضل وأكثر وبشكل يحقق النجاح الذى أرغبه.

ب - نعم.

ج ـ لا يشغلنى هذا الأمر كثيراً فى الواقع.

**٥ ـ إلى أى مدى سوف ترحبين بفرصة لمناقشة بعض الأمور العامة الجارية فى حوار إذاعى؟**

أ ـ سوف أشعر بالكثير من العصبية وسوف أفضل عدم المشاركة.

ب ـ سوف أرحب بذلك كثيراً.

ج ـ لن أمانع فى المشاركة ولكننى لن أشعر بالكثير من التحمس للفكرة.

**٦ ـ كيف يمكن أن تضعى توقعاتك فى الحياة؟**

أ ـ اعتمد على الأمل أكثر من التوقع.

ب ـ واقعية.

ج ـ مرتفعة جداً.

**٧ ـ إلى أى مدى تجيدين عرض مهاراتك وتقديم نفسك؟**

أ ـ لا أجيد ذلك كثيراً.

ب ـ أجيده إجادة تامة.

ج ـ أملك بعض نقاط القوى التى أستطيع أن أركز عليها.

**٨ ـ هل تشعرين بأنه ليست هناك حاجة لأن تتفقى مع النسق العام لكى تحظى بالقبول من قبل الآخرين؟**

أ ـ نعم إلى حد كبير.

ب ـ لا أسعى للاتفاق مع النسق العام وإنما فقط للقبول.

ج ـ إلى حد ما.

**٩ ـ إلى أى مدى ترين أهمية العيش وفق معايير الآخرين مثل الوالدين على سبيل المثال؟**

أ - أعتقد أن وجود القدوة من الأمور المهمة جداً.

ب - الأمر ليس مهماً إلى هذا الحد أى أنه من الأفضل أن أعيش وفق شخصيتى الخاصة.

ج - من الأفضل أن أعيش وفق المعايير المقبولة اجتماعياً بشكل عام أفضل من أى معايير شخصية أخرى.

**١٠ - هل تناضلين عادة من أجل الحصول على استحسان كل شخص موجود فى حياتك على حدة؟**

أ - نعم بشكل عام.

ب - كلا فهذا يبدو هدفاً مستحيلاً.

ج - أحياناً.

**١١ - هل تعتقدين أنك تمتلكين الشجاعة الكافية للدفاع عن أرائك ومعتقداتك؟**

أ - ليس تماماً.

ب - نعم.

ج - ربما لكن ليس بالقدر الكافى الذى أتمناه.

**١٢ - هل تضعين لنفسك معايير شديدة الارتفاع فى كل شىء تقومين به؟**

أ - نعم، فأنا أعتقد أن كل شخص يجب أن يضع لنفسه معايير مرتفعة.

ب - أعتقد أن الأهم هو أن أضع لنفسى معايير واقعية.

ج - ربما فى بعض الأشياء أضع لنفسى معايير شديدة الارتفاع.

**١٣ - إلى أى مدى تتسم نظرتك للحياة بالتفاؤل؟**

أ - أميل إلى التشاؤم أكثر من التفاؤل.

ب - شديدة التفاؤل.

ج - متفائلة إلى حد معقول.

**١٤ ـ ما هو شعورك حيال التجربة والفشل؟**

أ ـ الاحباط عند الفشل.

ب ـ على الأقل حاولت وهناك شىء إيجابى يمكن أن أجنيه من وراء التجربة حتى لو كانت فاشلة.

ج ـ أحاول.. وأحاول... وأحاول... بدون إحباط.

**١٥ ـ إلى أى مدى يمكنك أن تستعيدى ثقتك بنفسك بعد المرور بمحنة ما؟**

أ ـ هذا أمر شديد الصعوبة فهناك بعض المحن التى يستحيل على الإنسان أن يستعيد ثقته بنفسه بعدها.

ب ـ هناك بعض المحن يسهل إستعادة الثقة بالنفس بعدها أكثر من غيرها ولكن بصفة عام أستطيع أن أستعيد ثقتى بنفسى سريعاً.

ج ـ الأمر ليس سهلاً أن أستعيد ثقتى بنفسى فى معظم الأمور بعد أن تمر هذه المحنة.

**١٦ ـ إلى أى مدى تعتمدين على قدراتك؟**

أ ـ بقدر الامكان ولكننا نحن جميعا بحاجة أيضاً للاعتماد على الغير إلى حد ما.

ب ـ أعتمد على قدراتى كثيراً.

ج ـ أعتمد على قدراتى إلى حد معقول..

**١٧ ـ إلى أى مدى ترغبين فى تطوير معاييرك الشخصية فى الحياة؟**

أ ـ أرى من الضرورى أن تحظى قيمى ومعاييرى الحالية أو التى يمكن تطويرها بقبول الآخرين.

ب ـ أرغب فى ذلك بشدة.

ج ـ أرغب فى ذلك إلى حد معقول.

**١٨ ـ هل تشعرين بأنك تملكين زمام السيطرة على حياتك؟**

أ ـ ليس تماماً، فليس هناك شخص فى واقع الأمر إنسان يملك سيطرة كاملة على حياته.

ب ـ أشعر بأننى أملك زمام السيطرة على حياتى بصفة عامة.

ج ـ أملك زمام السيطرة إلى حد ما.. ولكن ربما ليس بالقدر الكافى الذى أتمناه.

**١٩ ـ هل تثقين بنفسك وتشعرى بيقين كامل اتجاهها؟**

أ ـ لا أثق بها إلى حد كبير.

ب ـ أشعر بيقين تام تجاهها.

ج ـ أؤمن بها إلى حد كبير.

**٢٠ ـ إلى أى مدى تقبلين نفسك كما هى؟**

أ ـ كلا فهناك دائماً مجال للتحسن.

ب ـ نعم أقبلها بصفة عامة.

ج ـ إلى حد ما ومع ذلك فهناك بعض الأشياء التى أفضل أن أغيرها إلى الأفضل.

**٢١ ـ إلى أى مدى تخشين المجازفة؟**

أ ـ أخشى المجازفة ومن إحتمالات الإخفاق المتوقعة بدرجة كبيرة.

ب ـ لا أخشى المجازفة ففى بعض الأحيان تكون ضرورية لتحقيق النجاح.

ج ـ هذا يعتمد على حجم المجازفة.

**٢٢ ـ هل تشعرين بأنك فى غنى عن مودة الآخرين؟**

أ ـ كلا.

ب ـ نعم.

ج ـ أحياناً وليس دائماً..

**٢٣ ـ كيف تنظرين إلى التجارب الجديدة؟**

أ ـ بقدر من التوجس والخوف إذ أن التجارب الجديدة ليست بالضرورة تجارب جيدة.

ب ـ انظر إليها بوصفها فرصاً للتعلم وفتح آفاق جديدة.

ج ـ انظر إليها باعتبارها فرصاً قد لا يتحقق من خلالها كسباً وربما خسارة أيضاً.

**٢٤ ـ هل تجرين تقويماً ذاتياً لنفسك؟**

أ ـ نادراً أو اطلاقاً.

ب ـ نعم أقوم نفسى عادة بشكل مستقل.

ج ـ أحياناً.

**٢٥ ـ هل تحطين عادة من قدر نفسك؟**

أ ـ عادة ما أكون شديدة الانتقاد لذاتى.

ب ـ نادراً جداً أو اطلاقاً.

ج ـ أحياناً ومع ذلك فأنا أنظر بعين الاعتبار إلى الانتقاد الذى يوجهه لى الآخرين.

## نتائج الاجابات ودلالاتها

الثقة بالنفس تعنى النظرة الايجابية وعدم الخوف إلا فى حالة وجود خطر حقيقى ويكون الخوف بقدر الخطر كما أن الثقة بالنفس تعنى أن تحظى حواء بنظرة إيجابية وفى نفس الوقت واقعية حيال نفسها ووضعها وأن مثل هذه الطريقة فى التفكير تعنى أن حواء تملك القدرة على الثقة فى قدراتها وقراراتها الخاصة كما تعنى أيضاً أن لديها القدرة إلى حد بعيد ومعقول فى أن تملك زمام حياتها دون خوف أو رهبة وأن تدافع عن حقوقها وتطلعاتها فى ظل هذا العالم الذى يبدو أحياناً مفزعاً ومخيفاً.

وهكذا فإن اختبار الثقة بالنفس من الاختبارات الأساسية والضرورية للتعرف على مقدار الخوف الذى ينتاب حواء وأى نوع من أنواع الخوف وهل هو خوف طبيعى أو خوف مرضى.

## التقويم

إمنحى نفسك درجتين لكل إجابة (ب)، ودرجة واحدة لكل إجابة (ج) وصفر لكل إجابة (أ).

والآن اجمعى الدرجات التى حصلتى عليها نتيجة إجاباتك الصادقة والصريحة والأمينة على الأسئلة السابقة؟

## النتيجة

**إذا حصلتى على ما بين (٤٠ إلى ٥٠) درجة):**

تشير نتائجك إلى إنك شديدة الثقة بنفسك ولا تعانين إطلاقاً من الخوف المرضى (الخواف) أو الفوبيا وإنك تملكين إيماناً بالغاً بقدراتك الذاتية.

ونقول لك يا صديقتى لأنك شديدة الثقة والاعتماد على النفس فأنت من ذلك النوع الذى يجب أن ينخرط دائماً فى أى موقف خاص به أو يملك زمام السيطرة عليه ولا خوف عليك اطلاقاً من المخاوف التى تبعث بنفسية غيرك من النساء

اللاتى لا يتمتعن بمقدار الثقة بالنفس الذى لديك.

التحذير الوحيد الذى أوجهه لك عزيزتى حواء هو أنك فى حاجة إلى الاحتراس من الإفراط فى الثقة بالنفس إلى الحد الذى يمكن أن يجعل الآخرين ينظرون إليك بوصفك متعالية أو متكبره عليهم ويجب عليك يا عزيزتى أن تحتفظى دائماً بواقعيتك.

**إذا حصلتى على ما بين (٢٥ ـ ٣٩ درجة):**

تشير نتائجك إلى أنك شخصية عادية واثقة من نفسها إلى درجة معقولة والخوف يداعبها من حين لآخر ولكنها غالباً ما تتغلبين عليه فى أكثر الأحوال وإن كان يتغلب هو عليك فى أحوال قليلة ولكن هذا لا يجعل منك شخصية تعانى من الخواف، وأؤكد لك عزيزتى حواء بأنك فعلاً من الممكن أن تتغلبى على أى مخاوف وتقهريها ذاتياً وهذا سهل بالنسبة لك لأنك تتحلين بنظرة إيجابية فى معظم المواقف كما أنك تملكين القدرة على مواجهة المواقف والمخاطر بحرص وبشكل منظم.

**إذا كانت تقديراتك أقل من ٢٥ درجة:**

فهذا يعنى أنك ضعيفة الثقة فى النفس وتشير هذه النتائج إلى افتقارك إلى الثقة بالنفس أو الأيمان بقدراتك ومن هنا يكون من السهل على الخوف أن يغزو عقلك وقلبك وينتابك ويسيطر عليك سيطرة كاملة..

ويتعدى حدوده ويتحول من الخوف العادى إلى الخوف المرضى (الخواف) بأى شكل من أشكاله.

أقول لك يا عزيزتى أنت بحاجة إلى التفكير فى تطبيق بعض الاستراتيجيات لتنمية ثقتك بنفسك وهو ما يتطلب أولاً تحليل أسباب عدم ثقتك بنفسك مثل الآخرين ولذلك هناك أفكار واعتقادات يجب أن تقهريها قبل أن تقهرك وهذه الأراء والاعتقادات يمكن إيجازها فى النقاط الآتية:

أ ـ اعتقادك بأنك فاشلة وعدم رؤيتك للجوانب الايجابية فى حياتك يجعلك غير

واثقة فى نفسك وعرضة للإصابة بالخوف من كل موقف يواجهك مهما كان بسيطاً.

ب - النظرة المتشائمة التى توحى لك بأن هناك كارثة تلوح دائماً فى الأفق وهذا ما يجعلك خائفة دائماً.. خائفة من شىء ما لا تعرفينه.

ج - تهويل كل الأمور السلبية التى تحدث والخوف من نتائجها.

د - اتخاذ نظرة سلبية بشكل عام تجاه العديد من جوانب حياتك والنتيجة التوتر والخوف الدائميين.

ويبقى السؤال الذى يمكن أن يجول بذهن كل حواء تعانى من عدم الثقة بذاتها وبالتالى من الخوف الناتج عن عدم الثقة.

**والسؤال هو ما هو العلاج الأمثل لزيادة الثقة فى الذات وقهر الخوف الناتج عن فقدان الثقة بالذات؟**

**أقول لكل حواء:**

**يمكنك يا عزيزتى أن تتبنى بعض الاستراتيجيات لتنمية ثقتك بنفسك أشهرها بإيجاز ما يلى:**

**أولاً:** ركزى على نقاط قوتك وقويها وامنحى نفسك حقها من التقدير فى كل ما تسعى لتحقيقه وركزى دائماً على انجازتك ونجاحاتك ومواهبك التى تمتلكينها.

**ثانياً:** لا تخشى المجازفة... وتذكرى أن عدم المجازفة تعنى عدم كسب أى شىء بينما المجازفة يمكن أن تحقق لك شيئاً وانظرى إلى المجازفة ليس بوصفها مغامرة وإنما بوصفها فرصة لاجتذاب فرص جديدة وحتى عند الفشل لا تخافى.. ولا تتخلى عن روح التفاؤل وكافىء نفسك دائماً لأنك تخوضين التجربة مهما كانت دون خوف وانظرى إلى الفشل باعتباره درساً وتجربة مفيدة ووسيلة لنضج الشخصية.

**ثالثاً:** تعلمى كيف تقدرين ذاتك بدلاً من أن تتركى هذه المهمة للآخرين.. وتذكرى أنك لو قدرتى ذاتك حق قدرها.. عندها فقد سيقدرك الآخرين.. وغير ذلك لن يحدث أبداً.

**رابعاً:** احرصى على أن تكون تطلعاتك واقعية لأن الافتقار إلى الثقة بالنفس ينبع عادة من الإفراط فى التركيز على التطلعات غير الواقعية للغير ولنفسك وركزى على شعورك حيال نفسك وأسلوب حياتك وسوف يشعرك ذلك بأنك أكثر امتلاكاً لزمام حياتك وتقوى صلتك وثقتك بنفسك.

**خامساً:** لا تتوقعى الكمال وليس هناك ما يسمى بالكمال بين البشر الآن وتعلمى كيف تقبلين نفسك بكل عيوبها وفى نفس الوقت وازنى بين ذلك وبين رغباتك فى التحسن وليكن تحسين نفسك وقدراتك بالتدريج وبالاقتناع والإرادة والتصميم وليس بمجرد الأفكار والتفكير والرغبة فقط.

**سادساً:** لا تفترضى إنك قادرة على إرضاء الآخرين جميعهم وطورى معاييرك الذاتية لتكون قائمة على احترامك لذاتك واحترامك للآخرين فى نفس الوقت ولا تعتمدى على استحسان الآخرين على حساب ذاتك.

**سابعاً:** لا تدعى الماضى يحكم حياتك وما كنتِ تخافين منه فى الماضى لا تجعلينه شبحا يحول دون نجاحك ودون أن تصبحى إنسانة عادية طبيعية تتمتع بثقتها فى ذاتها واغرسى بداخلك الثقة التى تدفعك إلى التحرك والإقدام على خيارات جريئة بعيداً تماماً عن الخوف...

❀ ❀ ❀

# الخوف والخجل عند حواء

هناك علاقة وثيقة ما بين الخوف والخجل فإذا كان هناك خوف كان هناك خجل ولكن قد يأتى الخجل أحياناً بدون خوف..

**والآن نسأل حواء هل أنت خجولة؟ وهل هناك علاقة ما بين الخجل الذى ينتابك والخوف بطريقة أو بأخرى؟**

فى هذا الاختبار يمكنك عزيزتى حواء أن تتعرفى على نفسك أكثر وأكثر.. وتتعمقين داخلها لتكتشفى هل أنت خجولة حقا أم أنك غير ذلك بصرف النظر عن رأيك الشخصى أو رأى البعض عنك.

إذا أجبتى بصدق وصراحة وشفافية على مجموعة الأسئلة التالية بما يناسبها من إجابات فعلية تشعرين بها وقريبة إلى تصرفاتك عندها وبعد إتماما اجاباتك نستطيع أن نحدد هل أنت خجولة فعلاً أم لا.

# الأسئلة

**١ ـ متى تشعرين بالراحة النفسية؟**

أ ـ فى منزلك وأنت بمفردك؟

ب ـ مع شخصين أو ثلاثة من أفراد عائلتك أو صديقاتك.

ج ـ فى تجمع عائلى أو اجتماعى كبير.

**٢ ـ عندما تلتقين مع جماعة من الأهل والأصدقاء فكيف تتصرفين فى أغلب الأحوال؟**

أ ـ تستمعين إلى أحاديثهم أكثر مما تتكلمين.

ب ـ تشتركين فى الحديث مع الآخرين بنفس قدر استماعك.

ج ـ غالباً ما تملكين زمام المناقشة.

**٣ ـ عندما تتواصلين مع شخصية ما بشكل فردى أى الطرق التالية ترتاحين إليها فى التواصل أكثر؟**

أ ـ كتابة الخطابات.

ب ـ التحدث عبر الهاتف (التليفون).

ج ـ وجهاً لوجه.

**٤ ـ عندما تكونى فى سيارة عامة أو قطار فهل يمكن أن تبادرى بالتحدث مع شخص غريب؟**

أ ـ أبداً.

ب ـ بين الحين والآخر.

ج ـ غالباً ما أبدأ أنا الحديث.

**٥ ـ إذا كنت سائرة فى الطريق واقترب منك شخص ما وأنت تشكين فى معرفتك له فكيف ستتصرفين؟**

أ ـ تتحاشينه وتتجاهلينه إلا إذا بدأ هو الحديث.

ب ـ تلتفتين إليه للتأكدى مما إذا كنتِ تعرفينه أم لا.

ج ـ تتحدثين معه وتحاولين أن تفتحى مجالاً للنقاش لتعرفى ما إذا كنتِ تعرفينه أم لا.

**٦ ـ هل يمكنك المشاركة فى مسابقة غنائية؟**

أ ـ بالتأكيد لا. ب ـ ربما.

ج ـ بالتأكيد نعم.

**٧ ـ هل أنت ممتادة إلقاء النكات أو المزاج وسط جمع من الصديقات أو الأهل أو الأقارب؟**

أ ـ أبداً.

ب ـ أحياناً.

ج ـ عادة.

**٨ ـ كم مرة تتحدثين فيها خلال أى اجتماع تحضرينه؟**

أ ـ نادراً جداً.

ب ـ أحياناً.

ج ـ كثيراً.

**٩ ـ هل تتجاذبين أطراف الحديث مع أفراد الجنس الآخر (الرجال)**

أ ـ أبداً.

ب ـ أحياناً (بين الحين والآخر).

ج ـ عادة إذا كان ذلك ضرورة.

**١٠ ـ هل يمكنك المشاركة فى عرض مسرحى للهواه؟**

أ ـ مستحيل.

ب ـ ممكن.

ج ـ نعم بكل سرور.

**١١ ـ عندما تقابلين شخصاً ما لأول مرة فماذا يكون شعورك؟**

أ ـ مرتبكة ومتوترة؟

ب ـ مرتاحة وعادية؟

ج ـ أكون متشوقة لمعرفة الشخصيات الجديدة بالنسبة لى؟

**١٢ ـ فى نهاية لقائك بضيفة عندك فى المنزل ماذا تفعلين؟**

أ ـ تصافحينها بحرارة؟

ب ـ تصافحينها وتحضنيها؟

ج ـ تصافحينها وتقبلينها وتحضنيها؟

**١٣ ـ عندما تتحدثين مع أقرب المقربات إلى قلبك فماذا تفضلين فعله؟**

أ ـ تستمعين إليها وهى تتحدث عما كانت تفعله مؤخراً؟

ب ـ تتحدثان معا عما كان يفعله كلاكما؟

ج ـ تخبريها بما كنتِ تفعلينه أنت أولاً؟

**١٤ ـ ماذا تفعلين وأنت داخل مصعد مزدحم؟**

أ ـ تنطوين على نفسك وتتحاشى الآخرين.

ب ـ لا تقولى شيئاً ولكن تنظرى جيداً فى وجوه الآخرين.

ج ـ تحاولى أن تجذبى انتباههم من خلال حديثك معهم.

**١٥ ـ إذا كنت فى دعوة لتناول طعام العشاء مع مجموعة من الأهل والأقارب فى إحدى المناسبات فإلى أى مدى ستتجاذبين أطراف الحديث مع الآخرين..**

أ ـ سأتحدث قليلاً جداً لكن استمع إلى باقى الأفراد وأتناول طعامى.

ب ـ أتحدث فى الغالب إلى الأشخاص الجالسين بجانبى.

ج ـ أحاول أن أفهم المناقشة العامة التى تدور بين جميع الأفراد الجالسين دون المشاركة فى المناقشات.

**١٦ ـ وأنتِ تسيرى وسط المدينة إذا وجدتى محطة تليفزيونية تجرى حوارات عشوائية مع الجمهور فى موضوع معين فكيف ستتصرفين؟**

أ ـ تسيرين فى الاتجاه المعاكس أو تعبرين الشارع وتسيرى على الجانب الآخر لتتجنبيهم.

ب ـ تقولى بعض الكلمات للكاميرا إذا اقتربت منك.

ج ـ تذهبين خصيصاً ناحيتهم حتى يتحاوروا معك..

**١٧ ـ وأنت فى عملك ما هو رد فعلك إذا دخل أكبر رئيس (رئيس مجلس إدارة ـ أو رئيس المؤسسة ـ أو وكيل الوزارة.. أو ما شابه ذلك) مكتبك فجأة؟**

ا ـ تخفضين رأسك وترتبكين.

ب ـ تكملين عملك بشكل عادى وتردى إذا لزم الأمر.

ج ـ تحرصى على تعريفه بنفسك وطبيعة عملك حتى لو لم يطلب هو منك ذلك.

**١٩ ـ إلى أى مدى تسعى إلى الترقيه فى عملك؟**

أ ـ أبداً.

ب ـ أحياناً.

ج ـ عادة.

**٢٠ ـ ما هو شعورك إذا طلب منك إلقاء خطاب أمام جمع كبير من الناس؟**

أ ـ سأكون مرعوبة بمجرد التفكير فى الأمر.

ب ـ سأحاول أن أسبق واجعلها خطبة جيدة على الرغم من أننى لا أسعى للقيام بذلك.

ج ـ سأكون سعيده ومتحمسه لهذا الأمر.

**٢١ ـ كم مرة أخذت حماماً شمسياً فى حديقتك الخلفية وأنت على مرأى من جيرانك؟**

أ ـ أبداً.

ب ـ بين الحين والآخر.

ج ـ كثيراً.

**٢٢ ـ حضرتِ حفلاً فى نادٍ وطلب المطرب متطوعاً كى يصعد إلى المسرح ويساعده فى سحب رقم الفائز فكيف سيكون تصرفك؟**

أ ـ لن أتطوع أبداً. ب ـ ربما أتطوع.

ج ـ سأصعد على المسرح بسرعة البرق.

**٢٣ ـ عندما تشعرى بالقلق حيال شىء ما؟ كيف تتصرفى؟**

أ ـ تكتميه بداخلك.

ب ـ تناقشينه مع أصدقائك المقربين وأفراد الأسرة.

ج ـ تناقشينه مع أكبر عدد ممكن من الناس.

**٢٤ ـ إذا وقفت مع جماعة من الناس يطلقون نكاتاً تخدش الحياء، كيف سيكون رد فعلك؟**

أ ـ سأشعر بالإحراج الشديد وأتمنى لو أنهم يصمتون.

ب ـ لن أتجاوب معهم لكن أشعر بالإحراج.

ج ـ سأرد عليهم بالنكت مثلها.

**٢٥ ـ إذا احتدمت المناقشة بين زميلين لك فى العمل، فكيف سيكون رد فعلك؟**

أ ـ لا تهتمى وتنفضى يديك من الموضوع.

ب ـ ربما تحاولين أن تهدئ الأمور إذا رأيت أن تدخلك سيكون أمراً مناسباً فى هذا الموقف.

ج ـ تسرعى دائماً فى التدخل فى المناقشة، أو تحاولى تهدئة الأمور.

# التقويم

**امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (ج) ودرجة واحدة عن كل إجابة من المجموعة (ب) وصفراً عن كل إجابة من المجموعة (أ)**

**أولاً: إذا كان تقديرك من ٤٠ إلى ٥٩ درجة**

بالتأكيد أنت لست شخصاً خجولاً بالمرة، بل إنك فى الواقع منعمه بالثقة فى النفس، وعلى الرغم من أن هذا ليس أمراً سيئاً، إلا إنك يجب أن تتوخى الحذر فى جميع الأحيان بألا تكونى انبساطيه أكثر من اللازم لدرجة تجعل الناس يظنون أنك تقتحم نفسك فى شئونهم، أو يظنون أنك متغطرسه ومتعجرفه وعليك أن تتذكر أن شخصيتك المرحة جداً تلك يجب أن توازنيها بشىء من التواضع والحساسية تجاه الآخرين.

**ثانياً: إذا كان تقديرك من ٢٥ إلى ٣٩ درجة:**

أنت لست خجوله على الرغم من أنك تظن ذلك أحياناً، لكن فى نفس الوقت أنت لا تتعدى حدود التصرفات التى اتفق الناس على أنها لائقة ومعقولة وإذا كنت تشعر بأنك خجوله بعض الشىء ومترردده فى أوقات تودين أن تكون فيها حازمه، فإن ذلك قد يرجع إلى إعجابك الخفى بتصرفات الانبساطيين والتى لا تسلكينها أنت. لكن تذكر أن هؤلاء الانبساطين هم اقليه، وأنه بالتصرفات المتحفظة فى الأوقات المناسبة قد يعتبرك الآخرون شخصية جذابة يسعون إلى التقرب إليها والتحدث معها.

**ثالثاً: إذا كان تقديرك أقل من ٢٥ درجة**

أنت من يُطلق عليه الكثيرون لقب الخجول، ولكن الكثير من الناس يشتركون معك فى هذه الصفة، لذا فلن يجعلك هذا الأمر أسوأ من الشخص الانبساطى

جداً. يكون كثير من الناس شديدى التواضع والخجل، ولكن فى نفس الوقت لديهم القدرة على تحقيق أعلى المستويات فى مجالاتهم على شرط أن يدركوا مواهبهم الخاص ويكتسبوا ثقة زائدة فى أنفسهم لتفعيل إمكاناتهم - وتذكرى أن الكثير من الناس ممن يبدون انبساطيين وصاخبين فى الواقع خجلوون داخلياً، وتنقصهم الثقة بالنفس وتصرفاتهم الانبساطية الظاهرة تعتبر مجرد وسيلة لمحاولة التغلب على شكوكهم الداخلية فى بعض الأحيان.

والخطر كل الخطر أن يكون هناك ارتباط ما بين الخجل الذى تعانين منه والخوف.. ولمعرفة ذلك هناك سؤال وحيد أريد إجابة واضحة وصريحة عليه وهو.. هل عندما تخافين تشعرين بالخجل والتردد أم أن إحساسك بالخجل والتردد لا يرتبط بالخوف اطلاقاً..

فإذا كانت إجاباتك هى الأولى أى أن الخجل ينتابك بمجرد خوفك فإن علاج ذلك يرتبط بعلاج الخوف وبمجرد التخلص من الخوف يكون التخلص من الخجل.. وإذا كانت إجاباتك هى الثانية أى أن الخجل لديك لا يرتبط بالخوف فهذا علاجه أيضاً بمزيد من الثقة بالنفس تستطيعين التغلب على الخجل تماماً.

# للخوف أدوار... وأدوار
# هل يلعب الخوف دوراً فى حياتك؟

**هل يلعب الخوف دوراً هاماً فى حياتك سواء بالسالب أو بالإيجاب؟**

بالطبع الإجابة على هذا السؤال تكون بنعم سواء كان هذا الدور إيجابياً بمعنى أنك تشعرين بالخوف الطبيعى الذى يدفعك للحذر والحيطة والنجاح أو كان الدور سلبياً بمعنى أنك تعانين من الخوف المرضى الذى يجعلك مترددة خائفة غير قادرة على اتخاذ موقف أو قرار.

ويمكن أن نعرف أن هذا الخوف يلعب دوراً فى حياتك أم لا من خلال إجابتك الصادقة على الأسئلة التالية:

**السؤال الأول:**

**هل تسبب لك المشكلات المالية الأرق فى الليل؟**

أ ـ فى بعض الأحيان.

ب ـ غالباً.

ج ـ أبداً.

**السؤال الثانى:**

**ـ إذا قرأتِ أن الطعام المفضل لديك يسبب السرطان عند الفئران ماذا تفعلين؟**

أ ـ تتوقفين عن تناوله وتستعدين لما هو أسوأ.

ب - تتجاهلين ما قرأتى.

ج - تقللى من تناوله.

**السؤال الثالث:**

**إذا علمتِ أن عليك أن تتصلى تليفونياً بالطبيب لتحديد موعد للكشف الدورى الذى يجب القيام به كل فترة زمنية فبماذا تشعرين؟**

أ - تشعرين بالخوف ولو قليلاً.

ب - تتجاهلين هذه المكالمة أو تنسى الاتصال.

ج - تفترضين أنه أمر روتينى.

**السؤال الرابع:**

**- هل دوماً تتأكدين أن أبوابك ونوافذك مغلقة؟**

أ - فقط عندما أتذكر أن أيا منها غير مقفل.

ب - فى كل مساء.

ج - أكثر من مره فى الليلة الواحدة.

**السؤال الخامس:**

**- إذا أُتيحت أمامك فرصة لبناء ملجأ محصن ضد القنابل النووية فى حديقة منزل تمتلكيه فهل؟**

أ - تبنى مكانه حوض سباحة.

ب - تبنى بداخل الحصن ملجأ بأسرع ما يمكن.

ج - تفكرى ما يمكن بناءه فى تلك الحديقة.

**السؤال السادس:**

**- إذا كان رئيسك فى العمل يا عزيزتى حواء يتصرف معك على نحو غير معقول فماذا تفعلين؟**

أ - هل تكلمينه مهما كانت النتيجة؟

ب - هل تجدى أسلوباً ما لذكر ذلك معه بصراحة دون تهجم.

ج - تحتفظى بهدوئك لعله يفيق.

**السؤال السابع:**

**- إذا ظللتى إلى وقت متأخر من الليل وأنت تقضين احدى مصالحك فعندما ترغبين فى العودة ماذا تركبين؟**

أ - هل تركبين الباص (سيارة عامة) وأنت سعيدة.

ب - هل تركبين الباص (سيارة عامة) وأنت خائفة نوعاً ما.

ج - هل تركبين تاكسى (سيارة أجرة) وإن كان عليك دفع الأجرة التى سترهقك مستقبلاً؟

**السؤال الثامن:**

**- إذا كنت فى فراشك (سريرك) وسمعتى صوت انفجار قوى فماذا تفعلين؟**

أ - تنهضى من فراشك فوراً لتعرفى السبب.

ب - تبقى فى مكانك خائفة. ج - تبقى فى مكانك هادئة.

**السؤال التاسع:**

**- إذا كنت فى طابور لدفع فاتورة الهاتف (التليفون) وجاءت سيدة وتجاوزت الطابور (الصف) فماذا تفعلين؟**

أ - تصمتى.

ب ـ تقولى شىء ما.

ج ـ تقولى شيئاً ما إذا كنت متأكدة أنه لن يحدث معك مشكلة.

**السؤال العاشر:**

**ـ هل ينتابك الخوف من ضياع شبابك؟**

أ ـ نادراً.

ب ـ فى بعض الأحيان.

ج ـ فى معظم الأوقات.

## الإجابة

**إجابة السؤال الأول:**

إذا كانت الإجابة (أ) اعطى لنفسك درجتان.

إذا كانت الإجابة (ب) اعطى لنفسك ثلاث درجات.

إذا كانت الإجابة (ج) اعطى لنفسك درجة واحدة.

**إجابة السؤال الثانى:**

إذا كانت الإجابة (أ) اعطى لنفسك ثلاث درجات.

إذا كانت الإجابة (ب) اعطى لنفسك درجة واحدة.

إذا كانت الإجابة (ج) اعطى لنفسك درجتان.

**إجابة السؤال الثالث:**

إذا كانت الإجابة (أ) اعطى لنفسك ثلاث درجات.

إذا كانت الإجابة (ب) اعطى لنفسك درجة واحدة.

إذا كانت الإجابة (ج) اعطى لنفسك درجتان.

**إجابة السؤال الرابع:**

إذا كانت الإجابة (أ) اعطى لنفسك درجة واحدة.

إذا كانت الإجابة (ب) اعطى لنفسك ثلاث درجات.

إذا كانت الإجابة (ج) اعطى لنفسك درجتان.

**إجابة السؤال السادس:**

إذا كانت الإجابة (أ) اعطى لنفسك درجة واحدة.

إذا كانت الإجابة (ب) اعطى لنفسك درجتان.

إذا كانت الإجابة (ج) اعطى لنفسك ثلاث درجات.

**إجابة السؤال السابع:**

إذا كانت الإجابة (أ) اعطى لنفسك درجة واحدة.

إذا كانت الإجابة (ب) اعطى لنفسك ثلاث درجات.

إذا كانت الإجابة (ج) اعطى لنفسك درجتان.

**إجابة السؤال الثامن:**

إذا كانت الإجابة (أ) اعطى لنفسك درجة واحدة.

إذا كانت الإجابة (ب) اعطى لنفسك ثلاث درجات.

إذا كانت الإجابة (ج) اعطى لنفسك درجتان.

**إجابة السؤال التاسع:**

إذا كانت الإجابة (أ) اعطى لنفسك ثلاث درجات.

إذا كانت الإجابة (ب) اعطى لنفسك درجة واحدة.

إذا كانت الإجابة (ج) اعطى لنفسك درجتان.

**إجابة السؤال العاشر:**

إذا كانت الإجابة (أ) اعطى لنفسك درجة واحدة.

إذا كانت الإجابة (ب) اعطى لنفسك درجتان.

إذا كانت الإجابة (ج) اعطى لنفسك ثلاث درجات.

## التقويم

الآن اجمعى الدرجات التى حصلت عليها من خلال اجاباتك الصادقة والصريحة والأمينة على العشر أسئلة السابقة فإذا سجلتى ١٠ نقاط أو أكبر فهذا يعنى أن الخوف يلعب دوراً كبيراً فى حياتك وأنتِ فى أغلب المواقف والأحوال تعانين من الخوف الذى يجب أن تعرفين سببه وتتغلبين عليه واذا سجلتى أقل من ١٠ نقاط فهذا يعنى ان الخوف الذى ينتابك هو الخوف الطبيعى لا اكثر ولا أقل..

❀ ❀ ❀

# الخوف والجبن وجهاً لوجه

الخوف - الجبن - الشجاعة مثلث من السمات الإنسانية يتباين وجودها فى سلوكيات حواء وتصرفاتها ويختلط الأمر على الكثيرين حين يخلطون ما بين الخوف والجبن بل ذهب البعض إلى وصف الخائف بالجبان ووصف الجبان بالخائف على اعتبار أن الخوف والجبن وجهان لعملة واحدة ولكن الحقيقة غير ذلك على الإطلاق.

فالخوف ليس كالجبن بمعناه النفسى والانفعالى لأن الجبن من الناحية الواقعية رذيلة قد تكون على صلة بالخوف ولكنها أمر مرضى من جهة وعلى صلة وثيقة بالأخلاق والمفاهيم السلوكية من جهة أخرى.

أما الخوف فهو انفعال على صلة بالعقل والإدراك بالجسد فالإنسان الطبيعى لا ينتابه الخوف إلا إذا أدرك وجود خطر يتهدد حياته والذى لا يدرك وجود الخطر إما عن جهل أو سهو أو عدم انتباه لا يخاف وقد يستثار الخوف على وجه العموم بأى موقف يهدد تكامل الإنسان ويؤكد فريق من العلماء أن الخوف الذى يستثيره للإنسان ليس سوى تهديد لقيمة من القيم أو خلة من الخلل التى يعتبرها الإنسان ضرورية لوجوده ولبقائه ككل متكامل ومن هذا المنطلق يمكن لأى مثير أن يكتسب هذه الصفة مع التسليم بأن يتضمن تهديداً لقيمة ضرورية.

ولما كانت هذه المثيرات للخوف تتحدد بدرجة كبيرة من خلال خبرة الفرد السلوكية واكتسابه إياها فإن مجموعة كبيرة من المثيرات قد تستثير الخوف وتزيده لأنه له معنى خاصا من معانى التهديد يكون قد اكتسبه بالنسبة لشخص بالذات

على إننا بإمكاننا أن نميز مجموعة من المثيرات التى يحتمل أن تكون باعثاً للخوف فى معظم الناس ويمكن أن نطلق على هذه المجموعة من المثيرات تعبير الضغوط الانفعالية الاستجابية.

ولقد أكد فريق من علماء النفس بمعهد الدراسات الإنسانية بنيويورك أن الإنسان الذى يسيطر عليه الخوف يفقد مقدرته الفائقة على التفاعل البناء مع المجتمع الذى يعيش فيه ويحاول بقدر الطاقة الهروب من كافة المؤثرات الانفعالية والاستجابية التى يتخيل أنها تهدد حياته وإمكاناته الناهده إلى الخلق والإبداع فيصبح إنساناً هروبياً من واقعه الحياتى الذى ينطوى على نفسه يسبح فى تيارات جارفة من الأوهام النفسية القاتلة التى تحد من حيويته وتقف فى طريق نشاطه كالصخرة الصلبة التى تعطل أهدافه فى الحياة الدنيا وهذا ليس جبناً على الاطلاق بل هو نوع من أنواع الخواف الخالصة. وهو ما يوضح بجلاء الفرق الجوهرى بين الجبن والخوف. أما بالنسبة للشجاعة فهى سمة تتناقض فى تواجدها مع الخوف فلا يجتمع الخوف مع الشجاعة ولا تجتمع الشجاعة مع الخوف...

❁ ❁ ❁

# الخوف والغيرة عند حواء

هناك نوع غريب جداً من الخوف ينتاب حواء نتيجة الغيرة الغير طبيعية ولإيجاد هذه العلاقة ما بين الخوف والغيرة ينبغى أولاً أن تفهم كل حواء مفهوم الغيرة المرضية والخوف الناتج عن تلك الغيرة..

**هناك فرق بين الغيرة الطبيعية والغيرة المرضية يمكن إيجازها فى النقاط الآتية:**

أ ـ الغيرة الطبيعية ألم رقيق مستعذب أما الغيرة المرضية فهى ألم يائس غليظ.

ب ـ الغيرة الطبيعية موجة شقية تهز برفق قارب الحب أما الغيرة المرضية فهى دوامات عاتية تشد قارب الحب إلى قاع اليأس.

ج ـ الغيرة الطبيعية قلق خفيف يبعث على اليقظة والانتباه والاهتمام أما الغيرة المرضية فهى مرض نفسى يعصف بالوعى ويذهب بالعقل.

د ـ الغيرة الطبيعية كأشواك الورد تدغدغ الأنامل وتدعو إلى الحذر أما الغيرة المرضية فهى أشواك سامة بلا ورود.

هـ ـ الغيرة الطبيعية هى أشعة الشمس الدافئة التى تبعث الحياة فى صباح شتاء بارد أما الغيرة المرضية فهى الشمس الحارقة فى منتصف يوم صيف قائظ شديد الحرارة.

و ـ الغيرة الطبيعية هى الدفء الذى ينبعث من قلب إلى قلب ليشمل روحين امتزجا أما الغيرة المرضية فهى لهيب يحترق.

ز ـ الغيرة الطبيعية جوهرها الحب الحقيقى أما الغيرة المرضية فجوهرها

حب التملك والخوف أو الحب الزائف.

الإنسانة الغيورة يسيطر عليها الخوف بشكل عام... إنها مثل خوف الأطفال.. تخاف من أشياء بسيطة لا يخاف منها أى إنسان.. تخاف من أكثر الأشياء براءة. أقل الأحداث وأبسطها تؤثر عليها وتثير فى نفسها الفزع.. تشعر بالتهديد من أقل شيء.. الأشياء غير المقصودة والطبيعية تثير غيرتها.. تخاف من كل إنسانة، أمها، شقيقتها، ابنتها، السكرتيرة الشغالة، سيدة عمرها سبعون عاماً، طفلة عمرها عشر سنوات، إن أفكارها تحملها مخاوفها إلى ما بعد حدود المعقول والمنطق.. تخاف من أى اهتمام يوجه إليها، تخاف من شهرتها، تخاف من ثرائها، تخاف من نجاحها، كل شيء يحمل تهديداً لها.

لا شيء يعطيها الأمان.. لا شيء يجلب السلام إلى عقلها وقلبها والخوف إحساس مؤلم ومعذب، وهو الذى يجعلها تفقد السيطرة وتندفع بتسرع غير مبنى على أى حقائق لتتهم الآخر بأشياء غير حقيقية تكون أحياناً مثيرة للضحك لعدم معقوليتها... وأحياناً تهدأ أو تندم ولا تجد مبرراً لسلوكها غير أنها تحبه حباً جنونياً يغذى مخاوفها ولكن الحقيقة أن مخاوفها نابعة من داخلها - فهى قد تعرضت للتهويد المستمر.. جاءت شقيقتها لتخطف منها حب أمها.. وجاء شقيقها لينزع منها اهتمام أبيها.. أوجاءت امرأة أخرى فحرمت أمها وحرمتها هى كذلك من أبيها.

وجاءت تلميذة اختطفت.. إعجاب مدرستها.. باستمرار كان هناك من يهبط عليها ويخطف منها حب أو اهتمام أو إعجاب أو تقدير إنسان هام فى حياتها.. والخوف حين يتحول إلى عقدة مرضية فإنه يجعل الإنسان يخاف من أشياء غير معقولة، بعيدة عن التصور المنطقى.. وهذه هى مخاوف الإنسانة الغيورة.. مخاوف غير معقولة.. ويبقى السؤال هل أنتِ يا صديقتى العزيزة إنسانة غيوره أتمن ألا تكونى كذلك!!

# الخوف الظريف

الخوف الظريف.. نوع لطيف من الخوف يمكن أن يزول فى الحال لو كانت الظروف القهرية تجبر الخائفة على ذلك وأتذكر واقعة ونحن فى السنة الأولى من الدراسة الجامعية وكان مطلوب منا تشريح ضفدعة وكانت صديقتى العزيزة هدى بيباوى تخاف جداً من الحشرات والحيوانات.. وزاغت من عملية التشريح فى بادئ الأمر وطلبت منا أن نغطى عملية زوغانها.. ولكن عندما أعلن الدكتور رئيس القسم أن هناك اختباراً فى عملية تشريح الضفدعة فى النصف ساعة الأخيرة من الدرس العملى بادرت (هدى) راجية عامل تجهيز المعمل أن يحضر لها ضفدعة كبيرة كى تستطيع التعرف على أعضائها وأحشائها.. وهكذا زال خوف هدى من الضفدعة بمجرد أن وجدت خوف أكبر هو الرسوب فى الامتحان العملى.

وعلى كل يعانى بعض الناس من حالة خوف مبالغ فيه من أحد الحيوانات أو الحشرات كالخوف من الفئران أو الصراصير مثلاً، ومجرد مشاهدة هذه الحيوانات أو الحشرات تسبب لهم حالة إزعاج شديد... فما هى هذه الحالة فى رأى علماء النفس المحدثين كما يحلو لهم التسمية.

يطلق العلماء على هذه الحالات اسم (الخواف المرضى) أو «الفوبيا» وهى تختلف عن حالات القلق النفسى تماماً رغم أن الخوف يكون العلاقة الرئيسية فى كلتا الحالتين إلا أنه فى حالات الفوبيا يكون الخوف من شئ واحد محدد ومعروف جيداً لحواء ويرمز بالنسبة لها إلى شئ معين أو يرتبط فى ذهنها بموقف ما. فإذا تعرضت حواء لرؤية هذا المؤثر تبدأ الأعراض فى الظهور عليها وحالة الخوف من الفئران هى إحدى أنواع فوبيا الحيوانات وتحدث عادة فى

الأطفال والسيدات، فعند مشاهدة الفأر أو حتى صورته تبدأ حواء فى المعاناة من شعور هائل بالخوف فتبدو على ملامحها علامات الذعر وقد يشحب لونها ويتصبب وجهها عرقاً وربما أخذت فى الصراخ ومحاولة الهروب من المكان.. ولا تفلح كل الجهود فى التهدئة من روعها، ويتكرر ذلك فى كل مناسبة ترى فيها حواء نفس المنظر دون أن تتمكن من السيطرة على هذه الأعراض رغم اقتناعها بأن هذا الحيوان الصغير لا يشكل أى خطر مباشر عليها. والعلاج الذاتى يبدأ باقتناع حواء من داخلها بأن هذا الحيوان أو ذاك لا يستطيع النيل منها وإيقاع الضرر كل ما عليها عمله هو أن تواجه هذا الواقع وهذه الحقيقة وخاصة أن هذا الحيوان أو تلك الحشرة غير قادرة على الإيذاء البدنى فعلاً.. ولعل الأكثر خوفاً هى حالات الخوف من الكلاب والتى قد تبعث فى نفس حواء الخوف الشديد بل والرعب كلما سمعت نباح أحد الكلاب فى الشارع.. ولعل تجربة تربية أحد الكلاب الأليفة (اللولو) مثلاً والصغيرة الحجم يمكن أن تجعل حواء على قناعة بأن الكلاب والقطط فعلاً حيوانات أليفة وتعيش فى المنازل مع بعض الناس ولا تسبب لهم أى إيذاء.. ولعل مواجهة الخطر الذى تخاف منه حواء هو العلاج الذاتى الأكيد للقضاء على ذلك الخوف.. والذى سميناه «الخوف الظريف» نظراً لانعدام الخطر الحقيقى والذى تتوهمه حواء..

# حواء... والخوف من الشيخوخة

التجاعيد ـ الشعر الأبيض ـ زيادة الوزن ـ ترهل الثديين مخاوف من أكثر المخاوف الغير طبيعية التى تنتاب حواءِ وتسمى علمياً (الخوف من الشيخوخة)، والغريب فى الأمر أن هذا النوع من الخوف قد يأتى لحواء وهى فى أوج شبابها، أو فى عز شبابها كما يقولون.

ويؤكد فريق من علماء النفس على أن الخوف من الشيخوخة عند حواء قد يكون صورة من صور الخوف من الفشل إما لأن الشيخوخة مظهر من مظاهر انحلال الحياة وإدبار الشباب وهجوم المرض ودنو الموت! ونحن نخاف الشيخوخة لأننا نخشى أن تكون هذه المرحلة الأخيرة من مراحل الحياة إيذانا بالفشل وانحداراً إلى هاوية الفناء! وقد حاولت الكاتبة الوجودية «سيمون دى بوفوار» فى كتاب شهير لها بعنوان «الشيخوخة» أن تصف لنا تلك التجربة الأليمة التى يعانيها الإنسان حين يشعر بأنه قد أصبح قاب قوسين أو أدنى من الموت! ونحن نعرف كيف أبرز فلاسفة الوجودية دور الوعى الجسمانى فى تنمية شعور الإنسان بذاته. فليس عجيباً أن نراهم يهتمون بدراسة شتى الخبرات الحياتية التى تقترن بهذا الوعى الجسمانى عبر المراحل المختلفة من العمر، وإذا كان إكتشاف الطفل لذاته لا يكاد ينفصل عن اكتشافه لبدنه، فإن روية الرجل المسن أو الشيخ الطاعن فى السن، لأمارات الشيخوخة التى قد تبديها له المرآه قد تمثل حديثاً خطيراً فى حياة الإنسان وكذلك حواء إذا شعرت بهذا الأحساس والحقيقة أن لتجربة المرآه دوراً كبيراً فى حياة الموجود البشرى فإن هناك صلة وثيقة بين رؤية الطفل نفسه فى المرآة من جهة وتعرفه على ذاته أو معرفته لنفسه من جهة أخرى، وقد يكون الإنسان بين جميع الكائنات، أو الكائن الوحيد الذى يعرف صورته بوصفها كلها، إن لم نقل بأنه الموجود الوحيد الذى يهتم بالصور ويشغل نفسه بها، فضلاً عن إنه الموجود الوحيد الذى يعرف نفسه من خلال صورته. ومعنى هذا أن العلاقة وثيقة

بين تجربة المرآه من جهة، والشعور بالهوية أو الذاتية من جهة أخرى ومن هنا كان خوف حواء من الشيخوخة كلما نظرت للمرآه.

ولعل هذا هو السبب فى أن إحساس المرء بالشيخوخة كثيراً ما يقترن خصوصاً لدى المرأة برؤية صورتها فى المرآه، وكأن الإنسان لا يهرم إلا من الخارج دون أن يكون قد شعر بذلك من الباطن، أو دون أن يكون قد استشعر ذلك التغيير فى صحيح حياته الباطنية! وقد روى لنا الكاتب الفرنسى «فرانسوا مورياك» أنه كان يذهل حينما رأى صورته لأول مرة على شاشة السينما! كان لا ينظر إلى نفسه فى المرآه ويملؤه السعادة والبهجة فما كان يظن أن ذلك الشيخ العجوز الذى كان فى صالونه هو «فرانسوا مورياك»! ولم يكن شكل ذلك الرجل وحده هو الذى أذهله، بل لقد كانت نبرات صوته أيضاً مثار دهشة كبيرة له، وإلا، فهل يكون هذا الشيخ الهرم الطاعن فى السن هو أنا؟ سؤال ردده عندما بدأ يراوده الخوف من الشيخوخة فما بال حواء إن كان هذا الخوف يصل بها إلى درجة لا مثيل لها من الخوف. لمجرد زيادة وزنها بضع كيلوات أو مجرد ظهور شعره بيضاء فى رأسها.

**ويبقى السؤال: لماذا يرفض الإنسان شهادة المرآه ولماذا ترفض حواء هذه الشهادة بالذات؟**

الإجابة تؤكد أن الإنسان يرفض دائماً شهادة المرآه لأن السبب فى ذلك أن هناك فى العادة ضرب من المسافة بين المعطيات البيولوجية الماثلة لدينا من جهة، والوعى المتوافر لدينا عن تلك المعطيات البيولوجية من جهة أخرى. ومعنى هذا أننا قد نرفض شهادة المرآه، لأننا نشعر بهويتنا عبر تجاربنا الوجودية السابقة، فيخيل إلينا أننا ما نزال ذلك الشاب القوى المتوثب الذى كناه فى مرحلة سابقة من مراحل العمر، وإذا الشعور بالهوية يجعلنا نرى أنفسنا عبر الذاكرة لا المرآه وربما كان من بعض أفضال الله على البشر، أنه جعلهم لا يرون أنفسهم كما يرون الآخرون، أو كما يراهم الآخرون! فنحن نرى علامات الشيخوخة ترتسم على وجوه الآخرين بينما لا يخطر على بالنا أنهم هم أيضاً يلمحون على وجوهنا تلك الخطوط العميقة الغائرة التى خلفها الزمان! ومن هنا كان الخوف من الشيخوخة يلازم حواء

وقد تشاء الظروف أن يلتقى المرء بعد غياب طويل برفيق من رفاق الصبا، فإذا به لا يكاد يصدق أن هذا الشيخ الذى جلل الشيب رأسه هو ذلك الشاب المتوثب الذى كان وجهه ينبض حيوية ونشاطاً وكذلك حال حواء.

وقد نعود إلى المرآه نلتمس فيها الإجابة على هذا السؤال المرير «أترانا فعلاً قد تجاوزنا ربيع العمر ولكننا فى معظم الأحيان قلما نفهم لغة المرآه! وقلما نجد فى نفوسنا استعداد لفهم تلك اللغة، ونميل بطبيعتنا إلى التفرقة بين شباب الشيوخ وشيوخ الشباب، فنعزى أنفسنا بأننا حتى إذا كنا قد تجاوزنا فترة الشباب، فإننا مع ذلك ندخل فى عداد شباب الشيوخ، ونطرب لقول القائل العمر الحقيقى للإنسان هو العمر الذى تشهد به عروقه، لا العمر الذى سجلته شهادة الميلاد! ولذا نرى حواء تنظر إلى المرآه بمعدل يصل إلى أكثر من ست مرات أضعاف المعدل الذى ينظر فيه آدم إلى المرآه وحواء تقول دائماً الشيخوخة خريف الحياه لذا لا ترغب فى أن يغزوها أى مظهر من مظاهر الشيخوخة وهذه المخاوف تتباين وتختلف من حواء لأخرى طبقاً لثقتها بنفسها.

والحقيقة أن خريف الحياة سرعان ما يطيح بأوراق عمرنا ورقة بعد أخرى فإذا بنا نشعر بأوصاب الشيخوخة وقد أخذت تدب فى أعماق قلوبنا، وإذا بنا ندرك فجأة، إنه لم يعد فى وسعنا سوى أن نهبط فوق منحدر الحياة! وينظر المرء إلى ما حوله، فإذا به يجد أبناء قد أصبحوا رجالاً ناضجين وإذا به يرى تلاميذه وقد صاروا بدورهم أساتذة، وإذا به يلمح على وجوه الاخرين ما ينطق باحترامهم لشيخوخته إنها الحقيقة التى يجب ألا تخاف منها حواء وعندئذٍ قد لا يملك المرء سوى الاعتراف بأنه قد قطع الجانب الأكبر من أشواط الطريق، وأنه ليس عليه سوى انتظار الخاتمة الأليمة التى تجىء فتضع حداً لهذا السير المتواصل الملىء بالتعب والعناء إنها حقيقة الحياة يا عزيزتى حواء ومواجهة الحقيقة هى العلاج الذاتى لمواجهة الخوف.

فلا داعى للخوف يا عزيزتى حواء من حقيقة تقول الشباب لا يدوم أبداً.

وحتماً يوماً ما سيغزو حواء الشيب ومظاهر الشيخوخة.

# شيخوخة حواء

**ما هى الشيخوخة؟** يجب أن تعرف حواء حقيقتها ولا تخاف منها على الإطلاق ما عسى أن تكون الشيخوخة؟ هل تكون الشيخوخة وهن فى الجمال أو هى وهن الجسم، وضعف الأعضاء والعجز عن أداء بعض الأعمال؟ أو بعبارة أخرى: هل تكون الشيخوخة مجرد ظاهرة بيولوجية وإذا صح هذا؟ فهل يكون الشيوخ محرومين تماماً من كل قوة بدنية عاجزين تماماً عن الاستمتاع بأية لذة جسمية والحقيقة لا بالتأكيد والدليل على ذلك أننا نجد لدى بعض الشباب الذين يتمتعون بكامل قواهم الجسمية فى أغلب الأحيان لديهم خوف غير عادى من الشيخوخة ويعانون من الضعف والخمول وأكثر النساء يخفن من الشيخوخة ومن الآثار التى يتركها الزمن على وجوههم والخوف من الشيخوخة ليس وقفا على الشيوخ بل معظم الشباب يخافون الشيخوخة وكذلك معظم الشابات يخفن وينزعجن من مجرد اسم الشيخوخة.

**ويقول علماء النفس:** أن الخوف من الشيخوخة ليس وقفا على بعض الرجال المتقدمة فى السن، بل هو قد يمتد أيضاً إلى نفوس بعض الشباب والشابات أيضاً، وربما كان منشأ هذا الخوف اعتقاد هؤلاء الشباب والشابات بأن وهن القوى الجسمية مرتبط بضعف عام فى الشخصية وانحلال تام للقوى الانفعالية والذهنية ومن هنا تم وضع الخوف من الشيخوخة كأحد أنواع الخوف التى تعانى منها حواء وهى فى عز شبابها!

**ويقول عالم النفس «إريك فروم» Erich Fromm**: أن فكرة الشيخوخة والأوهام التى تدور حولها مسببة خوفا لدى معظم الناس من مختلف الأعمار فهى

خرافة، إن الشواهد كثيرة على أن الضعف الجنسى لا يمس فى شىء صميم بناء الشخصية، ويكون الأصل فى هذه الفكرة هو ميل الحضارة الآلية الحديثة إلى المبالغة فى تأكيد قيمة بعض المزايا التى يتمتع بها الشباب، كالسرعة، والقابلية للتكيف والقوة الجسدية.. إلخ فنحن نعيش فى مجتمعات متحضرة تعلق أهمية كبرى على التنافس والنجاح والكسب المادى ولا تكاد تهتم بتطور الفرد وترقى الشخصية وتكامل الخلق ولكننا لو دققنا النظر قليلاً لتحققنا من أن الشخص الذى يحيا حياة مثمرة منتجة قبل بلوغه سن الشيخوخة لن يصاب بأى انحلال نفسانى أو أى اضطراب عام فى بناء الشخصية.. لأن السمات الذهنية والوجدانية التى عمل على تنميتها فى نفسه خلال تطوره الحيوى عبر حياة مثمرة منتجة لابد من أن تستمر فى النمو والترقى، على الرغم من كل وهن جسمى، وأما الشخص الذى لم يكن فى شبابه منتجاً Prodactive فإن الضعف الجسمى الذى يقترن عادة بالشيخوخة لن يكون من شأنه سوى أن يجلب له الانحلال التام فى الشخصية، نظراً لأن القوة الجسمية عنده إنما كانت هى المنبع الرئيسى لشتى مظاهر نشاطه فلابد للضعف الذى يصيبها من أن ينسحب بالضرورة على شخصيته العامة بأسرارها وهذه هى الحقيقة المجردة التى يجب أن تعرفها كل حواء كى لا تعانى من الخوف من الشيخوخة.

## الدلالة النفسية للخوف من الشيخوخة

فى الواقع أن الخوف من الشيخوخة إنما هو فى جوهره تعبير عن إحساس المرء بأنه لم يستطيع أن يحيا حياة منتجة وبالتالى فإن رد فعله يقوم من ضمير الفرد ضد عملية التشوية الذاتى Self - Mutilation التى مارسها فى نفسه أو إذا كانت هناك علاقة وثيقة بين الخوف من الموت والخوف من الشيخوخة فذلك لأن جزع الإنسان من الموت هو فى صميمه جزع من الفشل.. فشل الإنسان فى تحقيق ذاته أو إنجاز حياته وأداء رسالته. ومعنى هذا أن خوفنا من الموت إنما هو فى صميمه تعبير عن إحساسنا بالأثم Giuit لما ضيعنا من فرص فى الحياة، ولما بددنا من قوى وطاقات كان فى امكاننا أن نستفيد منها وبالتالى ضاعت سدى، إذا

كان ثمة شىء أشد مرارة على النفس من الموت نفسه، فهو إحساس المرء بأنه سوف يموت، دون أن يكون قد عاش حقا، وكم من أناس يموتون، دون أن يكونوا قد ولدوا أصلاً.

## الشيخوخة ومعنى فوات الأوان

والحقيقة إذا كنا نخشى الشيخوخة فذلك لأنها قد ارتبطت فى أذهاننا بمعانى فقدان الشباب والخريف وفوات الأوان. فى الشيخوخة كما يقول «اندريه موردا»: هى الشعور بأنه قد فات الأوان، وأن اللعبة قد انتهت وأن المسرح من الآن فصاعداً قد أصبح ملكاً لجيل آخر وليس من شك فى أن شعور المرء بأنه قد أصبح زائداً عن الحاجة! وكما يقول الفرنسيون إنما هو شعور أليم، خصوصاً إذا كانت كل الظروف قد عملت على تنمية إحساسه بقيمته الذاتية، عبر حياة منتجة مثمرة.

وكثيراً ما يلقى الشيوخ من المعاملة ـ خصوصاً فى بعض المجتمعات الشابة ـ التى تمجد قيم السرعة والحيوية والحماس ما يجعلهم يشعرون بأنه لم يعد لهم مكان فى صميم الحضارة التى طالما اجتهدوا فى العمل على خلقها. وأما فى المجتمعات التى تعترف بقيمة الحكمة والخبرة كما هو الحال مثلاً فى بعض بلدان الشرق الأقصى والمجتمعات الإسلامية العربية فإن قيم احترام الكبير والاستفادة من الخبرات تجعل الأمر سهلاً على حواء التى تشعر بالراحة عندما تجد ابنها وابنتها فى مرحلة الشباب ويريدون أن يتزوجوا فلابد أن ينتاب حواء الشعور بالفرح والسرور من أنها أصبحت أم العروس أو عروسة وأنها قامت بأداء رسالتها على خير قيام وأن الرسالة لم تنتهى بعد... لأن عليها أن تربى أبناء وبنات أولادها أيضاً وهى فرحة لا يقارنها فرح وفى مصر يقول أولاد البلاد (أعز من الولد.. ولد الولد) وبهذا تشعر حواء بالعطاء المتواصل حتى لو كانت فعلاً قد وصلت إلى سن الشيخوخة... وعندها لن تعانى مطلقاً من مشاعر الخوف من الشيوخة.

* * *

# حواء والخوف من الموت

من أنواع الخوف الغريبة التى تصيب بعض النساء فوبيا الخوف من الموت.. وقام فريق من علماء النفس بمعهد الدراسات الإنسانية بنيويورك بعمل دراسات لحالات من النساء اللاتى يعانين من فوبيا الموت أو الخوف من الموت وتوصلت الدراسات إلى أن الإنسان يخاف الموت ويرهبه، لأن الحياة تعنى فى نظره: الاستمرار فى البقاء وهو يريد أن يحيا. وأن يحياً أبداً، والواقع ـ كما لاحظنا أن فكرة الموت، تؤرق مضجع الإنسان وتقلق باله، تكاد تلاحقه فى حاله وترحاله، حتى أن ضميره يخفق دائماً بتلك القشعريرة الألية التى يسببها له سر الموت وما قد يجىء بعده وأنا حين أجد نفسى مستغرقاً فى دوامة الحياة مع ما يقترن بها من هموم ومشاغل الحياة، وحينما أجد نفسى منهمكاً فى حديث مشوق أو فى حفلة مسلية، إننى لا ألبث أن اكتشف على حين فجأة، أن الموت يحوم حولى، ويحلق فوق رأسى! استغفر الله لا للإحساس بالخوف لا من الموت نفسه بل شىء أسوأ من الموت. ألا وهو الإحساس بالفناء وهو ذلك القلق الاسمى ما بعده قلق هذا ما تقوله حواء التى ينقصها الإيمان والبعيدة عن المولى عز وجل.

**يقول عالم النفسى «ينامونو»** (Unamuno): نعم أن الخوف من الموت، ليس مجرد خوف عادى بل هو عصاب أو قلق Angoisse يمتزج فى الوقت نفسه بمشاعر الفرح والجزع والخشية والرهبة. وإذا كان القلق الحاضر هو ما نسميه بألم المستقبل، وقلق اليوم هو ما نسميه قلق الحاضر وقلق الغد هو ما نسميه «ما بعد الغد» فإن القلق الاسمى الذى يخيم على الحياة كلها، إنما هو ما نسميه باسم الموت وليس قلق الموت مجرد قلق بعيد ينتظرنا فى آخر الطريق، بل هو قلق دفين يندس فى خبايا الشعور، حتى إننا لنكاد نتذوق طعم الموت فى كل شىء ومهما حاولنا أن نتناسى واقعة الموت، أو أن نعمد إلى التغافل عن فكرة الفناء، فإننا لابد إن عاجلاً أو آجلاً، من أن نجد أنفسنا مهمومين بواقعة الموت، محاصرين بوسواس

الفناء على حين أن لكل قلق آخر (سواء أكان موضوعه الألم، أو المرض أو العمل أو العلاقات الاجتماعية، أو الروابط العائلية أو غير ذلك). أسبابه المعينة، وأعراضه المحددة، وطرقه الخاصة فى العلاج نجد أن الخوف من الموت والقلق من الموت قلق فريد فى نوعه، لأنه قلق لا سبب له سوى وجود نفسى فهو مرض ميتافيزيقى لا علاج له! إلا بالعودة إلى الله والتقرب منه «إنها لعين التناهى» التى تحل بالإنسان منذ ولادته، وكأنما قد كتب عليه أن يموت لمجرد أنه قد ولد واية ذلك أن الإنسان يموت لا لأنه يمرض أو يهرم أو يصاب بحادث بل مجرد أنه يولد أو يعيش والموت حق على كل إنسان ـ فإن ضرورة الفناء لهى معنى من المعانى التى تؤكد ماهية الحياة! وقد لا تكون هذه الضرورة فى حد ذاتها باعثا على القلق والخوف من الموت (لأنها ليست ضرورة تجريبية). ولكن من المؤكد أن الموت هو مصدر كل ضرورة من ضروريات القلق الطبيعية أو التجريبية فالموت هو الذى يخلع على كل هم طابعه المأساوى، وهو الذى يمثل «عنصر القلق» فى كل ضيق لم بنا. ونحن ـ مثلاً حين نجزع لتزايد خفقان القلب أو حين تقلقنا الاضطراب فى وظائف الكبد أو الأمعاء أو غيرها من الأعضاء، فإن جزعنا نفسه هو موضوع همنا أو اهتمامنا بطريقة مباشرة ـ والحقيقة التى لا غبار عليها أن «قلق الموت» ليس مجرد خوف وقلق طبيعى يتركز فى موضوع ما، وكأنما هو داء يمكن تشخيصه أو تحديد أعراض، بل هو خوف وقلق ميتافيزيقى لا نعرف له موضعا، ولا نجد له باعثا، ولا نستطيع أن نطلق عليه اسما! إنه خوف وقلق لا ينصب على موضوع ما، ولا يتركز حول شىء لابد من عمله، هو خوف وقلق على المستقبل نفسه، أو بالأحرى على حدث قيل ليس للإنسان عليه سلطة.

ولو ركزنا فى أراء فلاسفة الغرب وعلماء النفس لتحليل ظاهرة الخوف من الموت لنجدها بعيدة كل البعد عن النزعة الدينية التى لم يتعرض لها أى منهم والحقيقة يا عزيزتى حواء أن اقترابك من المولى عز وجل بالطاعات والعمل الصالح من شأنه أن يخلق بداخلك قوى خفية تستطيع مقاومة أى مشاعر سلبية تجاه الخوف من الموت.

# سيكولوجية الخوف من الموت

يذهب علماء النفس إلى أن خوف وقلق الإنسان خلال حياته فى عالم الدنيا يتخذ صورتين مختلفتين: صورة الخوف من الحياة، وصورة الخوف من الموت. والخوف من الحياة كما ذكرنا هو خوف وقلق من التقدم والاستقلال الفردى.. لأننا هنا بإزاء خوف وقلق يظهر بصفة خاصة عند احتمال حدوث أى نشاط ذاتى للفرد، أو عند سعى امكانياته الخاصة نحو خلق ابتكارات جديدة، أو العمل على إيجاد تغيرات جديدة فى شخصيته، أو رغبة فى تكوين علاقات جديدة مع الناس فالقلق والخوف فى كل هذه الحالات هو مظهر لخوف الإنسان من الانفصال عن علاقاته وأوضاعه السابقة، نتيجة لتحقيق هذه الامكانيات وأما الخوف من الموت فهو على العكس من ذلك يمكن أن نقول أنه خوف من التأخر وفقدان الفردية، وكأن الفرد يخشى أن يضيع ويفنى، أو كأنه يخشى أن يفقد استقلاله الفردى ويعود إلى حالة الاعتماد على الغير ومن المعروف أن العالم النفسانى «رانك Rank» يرى فى الولادة مجرد انفصال للطفل عن رحم الأم، لذلك كانت هذه الصدمة الأولى، هى أول مصدر للقلق والخوف فى حياة الإنسان، لأنها عبارة عن تحطيم للوحدة الأصلية التى كانت تجمع الطفل بأمه، ليست الحياة البشرية ـ باعتقاد رانك ـ سوى صراع بين الانفصال والاتحاد، أو بين الحياة والموت، أو بين القلق والخوف من النشاط الذاتى المستقبل والقلق والخوف من الاعتماد على الغير، وبهذا المعنى لا يكون «الخوف من الموت» سوى مجرد قلق سيكولوجى تستشعره الإرادة الفردية الخلاقه التى تسعى نحو التفرد والانفصال، فلا يكون الاعتماد على الغير ـ فى نظرها ـ سوى مجرد تهديد بالانتكاس والعودة إلى الانحدار أو الارتداد

إلى الرحم، وكأن التعرض لخطر فقدان الفردية هو الموت بعينه! وعلى حين أن الخوف من الحياة يتسبب فى وقف أو منع الجهد الفردى نجد أن الخوف من الموت هو الذى يحفز الشخص إلى القيام بجهد حيوى.

وأما عالم النفس «اريك فورم E - Fromm» فإنه يقيم تعارضا بين النزوع نحو الحياة، والنزوع نحو الموت، ولكن لا على أساس بيولوجى أو غريزى كما فعل فرويد مثلاً. بل على أساس سيكولوجى أو أخلاقى. هو يرى أن النزوع نحو الحياة نزوع إيجابى، انتاجى، بناء، فى حين أن النزوع نحو الموت نزوع سلبى، تخريبى، هدام. ولهذا نراه يقرن النزوع نحو الحياة بمعانى القوة والمحبة، والخير، والفضيلة، بينما نراه يقرن النزوع نحو الموت بمعانى الضعف أو العجز والكراهية، والشدة والرذيلة.

ولكننا نرى العالم فروم يحدثنا عن نوعين من الخوف من الموت نوع سوى يستشعره كل إنسان حينما يتأمل فكرة الموت ونوع شاذ يتخذ طابع وسواس ألم لا يكاد يبارح صاحبه! وربما كان هذا النوع الأخير وهو ما يطلق عليهم فروم الخوف اللا معقول من الموت ناتجا عن إحساس المرء بأنه قد فشل فى الحياة، أو أنه لم يستطيع أن يحيا بالقدر الكافى أو أنه قد عجز عن تحقيق إمكانياته والإفادة من قواه الإنتاجية. وليس من شك فى أننا جميعا نرى فى الموت واقعة أليمة لا تحتمل، ولكن شعور المرء بأنه سيموت دون أن يكون قد استطاع أن يعيش بحق شعور مرير لا يعادله أى شعور آخر! فالخوف المرضى أو اللاعقلى من الموت، إنما هو فى الحقيقة تعبير عن شعور بالآثم أو الذنب.

# الخوف وسيجموند فرويد

**عالم النفس الشهير سيجموند فرويد**، هو الآخر كان له رأى ودراسة عن الخوف وقد بحث عالم النفس الشهير فرويد فى موضوع الخوف ويقدم لنا «سيجموند فرويد» قصة عن فتاة مصابة بمرض الخوف فيقول: كان بين مرضاى فتاة شابة، مُصابة بمرض خطير كان تتوهم أن حياتها على وشك الانتهاء، فتصاب بالهلع والخوف بصورة دائمة مستمرة. ولكنها بتشجيع منى واجهت الكارثة بشجاعة، ثم أستقر الرأى على أن تبعد من ذهنها فكرة إنتظار الموت ولما كان النشاط البدنى ممنوعاً عليها بسبب مرضها العضوى فقد بحثت عما يشغل ذهنها، واختارت أن تدرس اللغات الأجنبية الأخرى وفى مدى ستة أشهر أصبحت قادرة على أن تتولى وظيفة مدير المراسلات الخارجية فى إحدى شركات التصدير. وحفلت السنوات الأخيرة من حياتها بعمل أثار اهتمامها حتى أنها نسيت ما الموت الذى كانت تنتظره بفارغ الصبر بمجرد آن تغلبت على الخوف من الموت وفى الواقع أن الذين يخافون لغير أسباب معقولة هم فى العادة قوم يريدون أن يخافوا. ومن المحتمل أن يُستخدم ضحية هذه الرغبة الخوف العصابى ليعوض به بعض ما فيه من نقص.

وأول ما يجب عمله فى شأن مثل هذه المخاوف أن تكف عن احتضانها والاهتمام بها إنظرى إليها وكأنها عادات سيئة يجب استئصالها ونسيانها هل يفزعِكُ أن تطلب منك إحدى الصديقات أن تعزفِ على آلة موسيقية فى إحدى الحفلات، وأنتِ تجيدين العزف؟ إذن فاذهبِ إلى الحفلات واعزفى مرة بعد أخرى، وإذا اضطربت مرة فلا تتوقفى وتزعمى أن أعصابك أصبحت متوترة، أو أن رهبة المسرح قد استولت عليك فسيزول عنكِ مثل هذا الاضطراب والخوف بعد بضع مرات.

هل يفزعكِ الظلام ويدخل الخوف إلى نفسك؟ اطفئ الأنوار فى منزلك، ثم تجولى خلال الحجرات، وفتشى عن الأشياء بطريقة اللمس وحاولى أن تتبينى ما لم تستطيعن معرفته. وافتحى أبواب الغرف وابحثى بذاتك عن الأشباح التى تتوهمين وجودها وسترين أنه لا أشباح هناك إلا فى عقلك فقط وأن الشبح الأكبر هو الخوف ذاته.

أما الخطوة الثانية للتغلب على المخاوف التى لا تستند إلى أساس واقعى فهى أن تشغلى نفسك بعمل من الأعمال التى تحبيها فإن العقول العاطلة كالأيدى العاطلة لا ثمرة لها. ولا تظنى إنك قد انتهيتِ من جميع أعمالك حين تقومين إلى دارك. وحتى حين تتمددى على فراشك لديك متسع من الوقت لتضيعه فى التأمل والتفكير فى مثل هذه المخاوف فى المعانى والتعلم والنجاح وزيادة المعرفة، إننا نعيش فى عالم شديد التعقيد فيه العديد من الأمور الكفيلة بأن تشغل الإنسان أربعا وعشرين ساعة فى اليوم فإذا كنتِ تقومين بعمل بدنى فربما كان الأصلح والأنفع لكِ أن تسترخى أو تمارسى رياضة ذهنية كالقراءة أو الاستماع إلى الموسيقى قبل النوم وخيراً من ذلك كله الهوايات الإيجابية، كأن تعزفى على آلة موسيقية أو تكتبى فيما يثير اهتمامك أو تندمجى فى بعض من النشاط الاجتماعى تطوعى للعمل فى ملجأ للايتام أو مسجد لتحفيظ القرآن ستجدين فرقاً كبيراً فى شخصيتك.

أما إذا كنتِ ممن يزاولون الأعمال المكتبية وتقضى معظم نهارك وراء المكتب، فخير لك أن تهوى استخدام الأيدى والعضلات، كالرياضة أو التصوير أو غيرها من الهوايات التى يمكن أن تحدث التغير المطلوب وتحول ذهنك إلى عمل جاد منتج ونافع، وفضلاً عن ذلك فإن مثل هذه الأعمال النشطة تساعدك على النوم براحة واطمئنان، ولا ينبغى أن تنسى ما لثمرة عملك الذى تنتجه يداك من أثر بالغ فى رفع تقديرك لنفسك واعتزازك بها، تذكرى كل نجاحاتك إذا أحسست بالخوف من الفشل.

**يقول أوليفر وندل المفكر المعروف:** أن أعظم أهداف الحياة أن تعرف كيف

تحياها وسواء كانت مخاوفك حقيقية أو وهمية فإنها ستكون أقل فزعاً لك إذا عمدت إلى الاندماج فى أحداث العالم الجارية من حولك، إن الإنسان الذى يسعى إلى العزلة، والذى يريد أن يهرب من الجموع إنما يسعى إلى مخاوفه وشقاوته إذا كنتِ تريدين السعادة فاحتضن عالمك ووسعى اهتمام ليتناول أصدقاءك وصديقاتك وأسرتك واشتركِ معهم فى مسراتهم تصبحين مرحة مثلهم.

حاولى أن تفهمى الناس وأن تعاونيهم فى شدتهم فلا يعود لديك وقت للخوف والامتعاض، ولتعلمى أن ما تحيطين به الآخرين من العطف والحب، سيرد إليك أضعاف مضاعفة.

إن مشاركة بقية أبناء الانسانية هى أعظم ميزة لنا جميعا وفيها السعادة الحقة، فإذا أنت وثقتِ الروابط بينك وبين العالم الخارجى، وإذا أنت منحتيه كل ما تملكين من حب وتقبلتِ حب العالم لك، ستترسخ قواعد سعادتك وستزول كل مخاوفك بعد أن تتغلبِ عليها.

والجهود الايجابية للاستمتاع بالحياة تتبع من بعض الاعتقادات التى يمكن أن تسمى فلسفة الحياة، وهذه الفلسفة مؤسسة على مبدأ يقول: أن السعادة موقف يمكن إيجاده وأنشاؤه. وأن هذه الفلسفة تعلمك أن تتوقعى الأحزان والنكبات، وفى الوقت نفسه تمنحك الجرأة والشجاعة لمعالجتها. إنها تعلمك أن الحياة مغامرة تفزع أكثر مما تطمئن وإننا يجب أن نكون كأولئك الذين يعيشون على مقربة من بركان فهم يجازفون بالعيش فى جواره دون أن يتوقعوا السوء! فإذا وجدت أن جهودك الشخصية لم تجدى فى التغلب على مخاوفك فابحثِ عن المرشد الكفء، اذهبى إلى طبيب نفسى فمهمته أن يعاون الناس على كشف الستار عن حقيقة المخاوف ، وأن يعمل على طردها من ذهنك، والمرض النفسى ينظر إليه اليوم بنفس المنظار الذى ينظر به إلى المرض الجسدى.

إنه اضطراب ينبعث من أسباب طبيعية، ويستجيب للعلاج الصحيح. والمخاوف العصابية بسبب الاغراق النفسى والخلقى والاجتماعى مثلها كمثل عقب القدم إذا

كسر فإنه يجعل منك شخصاً عاجزاً عن السير، فأنت بالخوف تصبحين معقدة وعقلياً لا تحسِ بمباهج الحياة، ومن ثم تتأثر صداقتك، ويتبدد اطمئنانك، ولا تستطيعى أن تنالى من متعة الاحياة إلا أقلها، وتسع أعشار الناس يستطيعون التغلب على مخاوفهم إذا اتبعوا القواعد التى أشرنا إليها ولكن الجزء العاشر يفشل، أعنى أنه يفشل فى جهوده الشخصية، فإذا كنت ذلك العاشر فأنت فى حاجة إلى المساعدة. وأنت مدينه بها لنفسك ولأسرتك ولأصدقائك.

فعليك أن تخطو هذه الخطوة الأخيرة واربح لنفسك هذا القدر من سكينة النفس وراحة البال والاطمئنان، وكلها من حق الإنسان الذى خلقه الله آمناً مطمئناً بلا خوف على الإطلاق.

## الفصل الثانى

# الخواف (الفوبيا)

نعرض فى هذا الفصل للخوف المرضى الذى يسميه علماء النفس بالخواف (كى يفرقوا بينه وبين الخوف العادى فى اللفظ العربى) ويسمى بالفوبيا أو الرهاب وأنواع الفوبيا وتفسير مدارس علم النفس للخواف وأعراضه والفرق بين الفوبيا والقلق وخواف حواء الصغيرة وأنواع الفوبيا الأخرى ونعرض للعلاقة بين الخواف والفشل والوصايا الخمس للتغلب على الخواف كما نعرض للفرق بين الخوف العادى والفوبيا وكيفية التغلب على المخاوف الانحرافية ومختلف طرق علاج الفوبيا.

# الخواف (الفوبيا) PHOBIA

الخواف هو الخوف المرضى الذى يجب المبادرة إلى علاجه بأسرع ما يمكن ومن الأمور المتفق عليها اجتماعياً ونفسياً أن الخواف الذى يعانيه الإنسان فى حياته إذا ما استبد به وبسط جذوره فى أعماقه أدى إلى انفعالات استجابية تؤثر فى السلوك والإدراك وحالته النفسية والجسمانية على حد سواء.

ولقد أكد فريق من علماء النفس والاجتماع أن الإنسان الذى يسيطر عليه الخواف يفقد مقدرته الفائقة على التفاعل البناء مع المجتمع الذى يعيش فيه ويحاول بقدر الطاقة الهروب من كافة المؤثرات الانفعالية الاستجابية التى يتخيل إنها تهدد حياته وامكاناته الناهدة إلى الخلق والابداع فيصبح انساناً هروبيا من واقعه الحياتى الذى ينطوى على نفسه يسبح فى تيارات جارفة من الأوهام النفسية القاتلة التى تحد من حيويته وتقف أمام طرق نشاطه كالصخرة الصلدة التى تعطل أهدافه فى الحياة.

وهذا النوع من الخوف الغير طبيعى والذى عرضناه يسمى علمياً بالخواف أو الفوبيا.

## تعريف الخواف PHOBIA

يقصد بالخواف أو الرهاب أو الفوبيا بالمخاوف المرضية التى تنتاب الإنسان وهى المخاوف غير المعقولة وغير المنطقية...

ويمكن القول أن الخواف عبارة عن رعب مبالغ فيه من موضع أو موقف ما لا يمثل فى حد ذاته تهديداً حقيقياً.. فمريض الخواف يستجيب بالخوف لموضوع أو موقف ليس هو فى حد ذاته مصدر الخطر.

ويؤكد فريق من علماء النفس أن الخواف هو خوف مرضى من موقف أو موضوع (شخصى أو شىء أو موقف فعل أو مكان) غير مخيف بطبيعته ولا يستند هذا الخوف إلى أساس واقعى ولا يمكن ضبطه أو التخلص منه أو السيطرة عليه.

وقد يعرف الإنسان أن خوفه غير منطقى ورغم هذا فإن هذا الخوف يتملكه ويحكم سلوكه وقد يصاحبه القلق أو السلوك القهرى ويرى فريق من علماء النفس أن الخواف فكرة متسلطة وأن هذه الفكرة ملحة وغير منطقية إذ أن الشخص يعرف تماماً من الناحية الشعورية أن هذا الموضوع أو هذا الموقف ليس بخطر حقيقى وأن هذه الفكرة تجبره على أن يتجنب هذا الموضوع ويبتعد عنه ومن ثم يسلك سلوكاً قهرياً..

ويعتبر الخواف واحداً من أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً بصفة عامة ويمثل الخواف عند النساء حوالى ٢٠٪ من حالات العصاب.

والخواف إلى جانب إنه يمثل الاستجابة العصابية الأولى فإنه يمثل نقطة البداية فى كثير من حالات العصاب والذهان بالإضافة إلى أنه يمثل عاملاً مشتركاً بين الحالات العصابية والذهانية.

❁ ❁ ❁

# أعراض الخواف

عندما تستجيب حواء للخواف المرضى هناك مجموعة من الأعراض الجسمانية والنفسية التى تنتاب حواء عندما تشعر بتلك المشاعر من الخواف بالرعب الشديد لموقف أو لموضوع معين يمثل فى حد ذاته مصدرا للخطر وهذه الأعراض يمكن ايجازها فى الآتى:

- سرعات دقات القلب.
- ارتجاف (رعشه).
- عرق بارد.
- دوار وشعور بالضيق.
- ضعف الثقة فى النفس والشعور بالنقص وعدم الشعور بالأمن.
- صعوبة التنفس.
- القلق والتوتر.
- الامتناع عن بعض مظاهر السلوك العادى، حيث يصبح الخواف عائق (مثل الامتناع عن الأكل فى المطاعم أو الامتناع عن مغادرة المنزل خشية مواجهة الناس فيما يسمى بالفوبيا الاجتماعية.

ولعل أهم أسباب ذلك الخواف هو شعور الإنسان الخائف بالوحدة والضياع والفراغ الروحى وعدم الانتماء إلى الله.

وهناك اتجاه حديث ظهر فى أوروبا مع مطلع الألفية الثالثة وظهور عصور

العولمة والتخاطب بالإنترنت.. وهو العلاج بالتأمل لشغل الذهن بأشياء خارجة عن نطاق النفس.

وأرى ويتفق معى معظم علماء النفس والاجتماع أن العلاج الفعلى الناجح فعلاً وفوراً للتخلص من الخواف وهو تلاوة القرآن الكريم عن وعى وإدراك، وبالصلاة التى تستغرق العقل والوجدان، وبذكر الله الذى يتجه إليه الإنسان بقلبه وجوارحه إلى مولاه عندها يتوافر للإنسان كل مقومات العلاج الروحى وتنتفى الوحدة والشعور بالخوف من المجهول؛ لأن الإنسان حين يتصل بالله اتصالاً مباشراً يفضى إليه بذات نفسه ويسأله أن يتولاه برحمته وينتقى الخواف بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب.

❀ ❀ ❀

# الخواف والقلق

## الفرق بين الخواف والقلق

على الرغم من وجود علاقة ارتباط وثيقة فى بعض الحالات ما بين الخوف والقلق إلا أن الواقع الفعلى والعملى يؤكد أن هناك فرق ما بين الخوف والقلق يعتقد البعض عدم وجود فرق بين الخواف والقلق وأن القلق يشعر فيه الإنسان بالخواف.. وأن الخواف يؤدى إلى القلق... ولكن هذا الاعتقاد يجانبه الصواب لأن هناك فرق فعلى ما بين الخواف والقلق..

فالقلق خبرة انفعالية مؤلمة تنتج من منبهات داخلية أو خارجية ويتحكم فيها الجهاز العصبى.

والحقيقة أن القلق مرادف لانفعال الخوف وليس هو تماماً وعالم النفس المعروف (فرويد) ميز بين القلق والخوف لأن الخوف يفهم منه عادة الخشية من شىء فى العالم الخارجى فى حين أن الإنسان بحسب رأى فرويد يمكن أن يخاف من أخطار داخلية (دوافع لا شعورية مكبوتة) كما يخاف من أخطار خارجية.

والمخاوف المرضية أقرب ما تكون للقلق المباشر ففى حالات الخواف يتحدد الخوف بأن يتركز حول موضوع بعينه ويمكن للفرد أن يتجنبه إلا أن هذا التحديد والتجنب كثيراً ما يفشل وقد يبدأ الإنسان عملية تعميم ينتقل بعدها من الخوف من الموضوع ذاته إلى الخوف من كل ما يتصل بهذا الموضوع وهذه العملية تمثل نوعاً من العودة إلى حالة القلق الشامل التى تجنبها الإنسان فى البداية ويمكن القول أن الخواف صورة من صور القلق العصابى وأهم ما يميز هذا الخوف أن

قوته لا تتناسب مطلقاً مع الخطر الحقيقى الذى ينتج عن الشىء موضوع الخوف وفى كل حالة من حالات الخواف يكون الخوف غير معقول على أساس أن منبع القلق كائن فى (الهو) وليس فى العالم الخارجى حيث يكون الشخص خائفاً من أن يدهمه دافع داخلى لا يستطيع التحكم فيه.

ويمكن القول أن الخوف الذى تشعر به حواء فى وجود موضوع معين أو خبرة بعينها هو فى الحقيقة الخوف المزاح من قلق ناتج عن مكونات داخل الشخصية ويمكننا القول أن قلق حواء قد يصبح نتيجة الخوف من فكرة أو موضوع أو موقف معين فى حياتها اليومية ويزاح إلى موقف ما فى شكل خوف عصابى نوعى.

ويشير فريق من علماء النفس بمعهد الدراسات الإنسانية بنيويورك إلى أنه على الرغم من أن كلمتى «الخوف، القلق» يتم استخدامهما غالباً بصورة تبادلية إلا إنه من المفيد هنا أن نميز بينهما تميزاً واضحاً فردود أفعال اليدين إزاء الخوف والقلق تتشابه إلى حد ما حيث يتأثر بها الجهاز العصبى اللارادى والذى يؤثر على الجهاز الهضمى وعلى إفراز الادرينالين ويزيد من معدل نبض القلب وهكذا، وبالرغم من كل هذا الخوف بعد رد فعل انفعالى إزاء خطر نوعى حقيقى (فى حالة الخوف) أو غير حقيقى (فى حالة الخواف)، بينما يكشف القلق عن إحساس تشاؤمى عام بهلاك محدق وشيك الوقوع ويعد الخوف رد فعل وقتى إزاء خطر يقوم على أساس تقدير المرء لقوته وتقديراً منخفضاً بالقياس إلى قوة الخطر الذى يتهدده.

أما القلق: فعلى العكس من ذلك هو عام ودائم ويتسم بالقلق بإحساس ليس به هدف أو موضوع نوعى بعينه، وإنما يكفى ضعفاً عاماً، واحساساً بعدم الكفاءة والعجز، إن القلق يمثل ضياع قيمة الذات، كما أنه يمكن أن يشل حياة المرء، فاذا توقع المرء هلاكا وشيكا فإنه قد ينسحب من أنشطته المعتادة ويصبح متوتراً أو سريع الغضب والانفعال، وغير منتج إلى درجة كبيرة، وقد يؤثر القلق ـ بصفة مؤقتة ـ على الوظائف العقلية للمرء تأثيراً ضاراً فحالة القلق هذه تجعل المرء ينسى ـ بصورة مؤقتة ـ أشياء يعرفها ويتلعثم عندما يتكلم، وقد يصبح غير قادر

على نقل أفكاره للغير، كما لو أن عقله قد أصبح خالى من الأفكار.

ومن الأهمية بأن نفرق بين القلق والخوف، فالخوف يعتبر رد فعل انفعالى إزاء تهديد معين، فعندما تخاف حواء من شخص، أو حيوان أو شىء، أو موقفا مخيف يدرك مصدر الخوف، على أنه أقوى منه، ومن ثم فإن لديه القدرة على ايذائه، ويرتبط الخوف بإدراك المرء لنفسه على أنه ضعيف بالقياس إلى قوة تتهدده ومما يساعد على تخفيف وطأة الخوف وجود شخص قوى ودود من قبيل أب أو أم أو جد أو أخ أكبر، ويمكن للمرء أن يتغلب على الخوف بمساعدة الآخر القوى الذى يوفر الامن والحمايه.

وينشأ القلق من احساس عام بالضعف، ومن هنا تكون عدم القدرة على مجابهة الأخطار، فالمرأة المرتعبة تشعر أنها لا تستطيع التصدى لخطر بعينه، أما المرأة القلقه فإنها تقلق دائماً من شأن قدرتها على مواجهة الحياة بصفة عامة أو مواجهة معظم المواقف على أقل تقدير ولا يساعد وجود شخص بجانبها على احساسها بعدم الارتياح، فالقلق لا يأتى من الخارج إنما يأتى القلق دائماً من الداخل من اللاشعور.

أما بالنسبة للمرأة القلقه، فليست هناك أية مشكلة خارجية فالمشكلة هى حواء نفسها وشخصيتها ككل فهى لا تخاف شيئاً بعينه، وإنما يخامرها احساس عام بعدم الأمان وقد يؤثر هذا الاحساس بعدم الأمان تأثيراً ضاراً على سلوكها الكلى مما يسبب لها صعوبات اجتماعية أو مشكلات متباينة تنطوى تحتها بعض المخاوف النوعية.

# خوف حواء الصغيرة

حواء الصغيرة وهى تلميذة بالمدرسة الأولية قد يصيبها نوع خاص جداً من الخواف يسمى بخواف المدرسة.

ويعرف رفض الطفلة للمدرسة وخوفها منها بخواف المدرسة أى المخاوف المرضية من المدرسة، وهذه المشكلة تمثل أهمية خاصة لدى المهتمين بالتربية وعلم النفس، إذ إنها تواجه عدداً كبيراً من الأطفال فى بدايه حياتهم المدرسية ولقد أوضح «تشانوان» أن نسبة الأطفال الذين يرهبون المدرسة تتراوح بين ١٪ و٣٪ وعلى الرغم من أن معظم الأطفال يظهرون قلقا نحو المدرسه من حين لآخر، إلا أن هذه الظاهرة سرعان ما تزول بشىء من التوجيه أو حتى دونما علاج على الإطلاق، إلا أن استمرار هذا القلق لدى بعض الأطفال يمثل مشكلة صعبة.

ويلزم هنا أن نميز بين رفض المدرسه وبين التغيب المعتمد عن المدرسة «التزويغ» والذى بحسبه لا يرفض الأطفال الذهاب إلى المدرسة، وإنما يستخدمون حيلا ماكرة للتغيب عن المدرسة والتجول إما فرادى أو بصحبة أطفال متغيبين آخرين، حيث يجهل آباؤهم أين هم، ويعلمون عن تغيب أبنائهم عن المدرسة لأول مرة من إدارة المدرسة.

فالتغيب المعتمد عن المدرسة غالباً ما يرتبط بسلوك جانح آخر وعلى النقيض من الأطفال كثيرى التغيب عن المدرسة بأن الأطفال المصابين بفوبيا المدرسة يرفضون الذهاب إلى المدرسة بصورة قاطعة ويعانى المصابون بفوبيا المدرسة أيضاً من أعراض بدنية مثل اضطرابات الأكل والنوم وألم البطن والغثيان والقىء.

وعادة ما يعبر الطفل ببساطة عن فكرة رفض الذهاب إلى المدرسة، وقد لا يقدم الأطفال صغار السن أى سبب على الإطلاق لرفضهم هذا بينما يعزز الأطفال الأكبر سناً مخاوفهم إلى جوانب متعددة من الحياة المدرسية وقد تشمل شكواهم،

خوفهم من أن يعتدى عليهم الأطفال الأقوى والأكبر سنا، أو الحرج من مظهرهم، وقد يذكرون القلق الذى يشعرون به إزاء أدائهم السىء فى عملهم المدرسى فى ألعابهم، أو الخوف من المدرس أو المدرسة ويظهر لدى بعض الأطفال بعض القلق والانشغال من أن ضرراً ما سوف يحيق بالأم، أثناء وجود الطفل بالمدرسة وفى معظم الحالات، فإن الضغط لحمل الطفل على الذهاب إلى المدرسة يولد الخوف، وشحوب الوجه والارتعاد وتصبب العرق، ويعد التغيير إلى مدرسة جديدة فى أى مستوى من مستويات النظام التعليمى سبباً شائعاً يعجل بتفجير الفوبيا، وفى حالات قليلة نجد أن رفض المدرسة قد يبدأ عقب وفاة أو رحيل أو مرض الوالدين ولقد أكد «تير ستين» أن تغيير المدرسة كان دائماً بمثابة الشرارة التى عادة ما تشعل نيران فوبيا المدرسة.

فغالباً ما يعتقد أن فوبيا المدرسة تسمية خاطئة لرفض المدرسة، على أساس أن الحالة هنا ليست خوفا من المدرسة على الإطلاق وإنما بالأحرى خوف من ترك الأم، وبدون شك فإن قلق الانفصال عن الأم، يلعب دوراً هاماً فى عديد من الحالات ولكن القطع بذلك يعتبر أمراً متحيزاً ففى بعض الحالات تكون المخاوف على المدرسة ومنها وليس على الأم على الإطلاق والعلاج الذاتى لفوبيا المدرسه يأتى بنتائج باهرة عن طريق الإقناع والتحفيز والتشجيع على الاستمرار فى المدرسة.

❀ ❀ ❀

# نشأة الخواف فى مدارس علم النفس المختلفة الحديثة

تختلف مدارس علم النفس الحديثة فى تفسيرها لنشأة الخواف وسوف نعرض لكل من مدرسة التحليل النفسى والمدرسة السلوكية الجديدة بشىء من التفصيل الموجز.

## أولاً: مدرسة التحليل النفسى

يرى المحللون النفسيون أن المخاوف المرضية تحدث بسبب «إسقاط» أو «إزاحة» لبعض الرغبات أو الدوافع اللاشعورن على موضوعات أو مواقف خارجية، لأن هذه الرغبات تثير قلقاً داخلياً، لا يمكن تجنبه، لأن مصدره فى الداخل، فإذا نجح الفرد فى إبدالها بموضوعات خارجية فإن مصدر القلق سوف يكون خارجياً ومن ثم يمكن تجنبه، ويكون حدوث الرهاب فى المرحلة التاليه أى مرحلة الكمون (فى مراحل النمو النفسى) مصاحب لنمو الأنا الأعلى واكتماله، وكذلك لقدرة حواء على استخدام الحيل الدفاعية الأكثر تعقيداً، والتى تحتاج هى الأخرى إلى نمو قدرات الأنا الدفاعية.

## ثانياً: المدرسة السلوكية الجديدة

يركز السلوكيون الجدد على التشريط التقليدى، فى نشأة الأعراض العصابية ومن بينها المخاوف المرضية، وقد ركز واطسن على ثلاثة أنماط ذات أهمية فى الاستجابات المثيرة للعواطف وهى الخوف والغضب والحب ويرى ايزنك أن الاستجابات العصابية تنشأ على ثلاث مراحل:

**الأول:** تنطوى على استجابات انفعالية فطرية إما لحدث أليم إما لسلسلة من الأحداث العديمة الهيئة.

**الثانى:** يتم تشريط الاستجابات الذاتية كموضوعات كانت من قبل غير مثيرة للخوف فتصبح نتيجة للتشريط مثيرة للخوف.

**الثالثة:** فإن انطفاء هذا الخوف التشريطى يحول دون تجنب المواقف المرهوبة.

**مثال:** طفل كان يخاف بشدة من الكلاب فعندما ما كان يوجد كلب بالقرب منه، تظهر عليه علامات الخوف الشديد. وكان يجرى ليختفى تحت أحد المقاعد وسرعان ما اكتشف المعالج النفسى أن الصبى كان قد تعرض بشكل سىء «للعض والخريشه» من كلب كبير، وأن خوفه من الكلاب كان من الواضح أنه نتج من تشريط مباشر بفعل هذه الخبرة. وبهذه المعلومات أصبح المعالج قادراً على استبعاد الخوف من الكلاب عن طريق عملية التشريط المضاد، حيث كان يعطى للطفل خبرات سارة من قبل التعرض لمصدر الخوف مثل أكل قطع الحلوى والأيس كريم بينما ينظر الطفل إلى الكلب على مسافة بعيدة وعندما أصبحت الخبرات السارة مرتبطة برؤية الكلب، وضع الكلب على مسافة أقرب، وغدا اتصال الصبى به أكبر. وهكذا اختفت مخاوف ذلك الطفل من الكذب.

❀ ❀ ❀

# أنواع الخواف

على الرغم من أن علماء النفس يصنفون الخواف على أنه نوع واحد من العصاب، فإن مئات الكلمات استخدمت لتحدد طبيعة الخواف ومن الأمثلة الشائعة التى اتفق عليها كثيراً من علماء النفس:

- خواف الأماكن العالية (ويحدث عندما يصعد الشخص إلى الأدوار العليا ويشاهد الآخرين).
- خواف الأماكن المفتوحة.
- خواف العقوبة والألم.
- خواف العواصف والرعد والبرق.
- خواف الأماكن المغلقة.
- خواف الدم.
- خواف التلوث والميكروبات.
- خواف الوحدة.
- خواف الظلام.
- خواف الزحام.
- خواف الحيوانات.
- خواف الشيخوخة.

ـ خواف الموت.

ولقد أوضح ايزينيك Eysenech أن المخاوف المرضية يمكن إرجاعها إلى سبعة فئات رئيسية:

١ ـ مخاوف من الحيوانات مثل الخوف من: «الأفاعى ـ الفئران ـ الخفافيش ـ الكلاب ـ القطط ـ الحشرات الطائرة... إلخ».

٢ ـ مخاوف من مشاهدة العدوان لدى الآخرين ومثال ذلك الخوف من «مشاعر الغضب ـ الأصوات العالية ـ الناس الغاضبين ـ فقدان التحكم ـ الخوف من شخص ما ـ الخوف من التشاجر ـ الخوف من السكاكين... إلخ»

٣ ـ الخوف من الموت والأذى كالخوف من (الدم البشرى ـ دم الحيوانات ـ الجروح ـ مشاهدة العمليات الجراحية ـ موت الحيوانات ـ أخذ الحقن ـ موت الناس ـ رائحة العقاقير ـ حوادث السيارات ـ الاختناق... إلخ»

٤ ـ مخاوف ذات شكل أخلاقى كالخوف من «الانتحار ـ التفكير فى المرض ـ العذاب فى الآخرة... إلخ»

٥ ـ الخوف من النقد الاجتماعى كالخوف من «مشاعر الاستنكار ـ الخوف من النقد الشخصى ـ النبذ ـ النظرة باحتكار ـ عدم النجاح... إلخ»

٦ ـ الخوف من الظلام وما يرتبط به من مخاوف أخرى كالخوف من «الوحدة ـ والمكان الغريب ـ الدخول فى الحجرة عندما يكون فيها أشخاص غرباء ـ دخول الأماكن المظلمة... إلخ»

٧ ـ الخوف من الأماكن الخطرة كالخوف من «المصاعد ـ الأماكن المزدحمة ـ السفر بالطائرات ـ المياه العميقة... إلخ»

وعند القيام بعمل تحليل نفسى للشخصية المصابة بأى نوع من الأنواع السابقة نجد أن لهذا الخواف أصول وجذور كانت السبب الرئيسى وراء تلك المخاوف وبحل العقدة ينمحى السبب وبالتالى يتم الشفاء من هذا الخوف.

# أنواع أخرى من الفوبيا
## (فوبيا الحب ـ فوبيا الزواج ـ فوبيا العلاقات الاجتماعية)

هناك أنواع عديدة وغريبة من الفوبيا ويحدث الخوف المرضى أو الفوبيا من كثير من المؤثرات الداخلية أو الخارجية، ومن الأمثلة على الخوف الخارجى حالة الخوف من الأماكن المفتوحة التى تمنع المريض من النزول إلى الشارع وتجبره على حبس نفسه اختيارياً داخل منزله، وعكس هذه الحالة فوبيا الأماكن المغلقة والضيقة حين لا يستطيع هؤلاء المرضى البقاء فى المكان الذى تغلق فيه الأبواب فتظهر عليهم الأعراض داخل المصعد مثلاً، وهناك فوبيا الأماكن العالية التى تحدث عند الصعود إلى الأدوار العالية.

ومن الأنواع المنتشرة من الخوف المرضى فوبيا الحيوانات والحشرات والزواحف فتسمع عن الخوف المرضى من الفئران والكلاب والثعابين وحتى الصراصير والحشرات الصغيرة وتكون البداية فى مثل هذه الحالات مرتبطة عادة بالتعرض لمثل هذه المخلوقات فى تجربة تترك خبرة أليمة، فمثلاً الطفل الذى يتعرض لعضة كلب قد تبدأ لديه حالة خوف مرضى حادة كلما رأى كلب حتى من مسافة بعيدة أو شاهده فى التلفزيون أو رأى صورته حتى فى مجلة أو كتاب وقد يتم تعميم حالة الخوف هذه على كل الحيوانات المشابهة مثل القطط الأليفة وغيرها، ويمكن أن تتفاقم الحالة بما يمنع المريض من النزول إلى الشارع خوفاً من التعرض لهذه الأشياء التى تشكل مصادر خوفه وهناك فوبيا الحب والتى تخاف فيها حواء من الحب نتيجة تعرضها لصدمة عاطفية وكذلك فوبيا الزواج نتيجة الخوف من نواتج زواج فاشل تعرضت له أو تعرض غيره له وأثر فيها.

ومن أنواع الفوبيا ما يحدث لدى بعض الناس ممن لديهم استعداد للانشغال عن حالتهم الصحية فنجد بعضهم يعانى من الخوف المرضى من الأمراض مثل مرض القلب أو السرطان أو الحيوان رغم أنه لا يشكو فعلياً من أى أعراض تؤكد ذلك، وهناك الخوف من الموت فى صورة فكرة مسيطرة تسبب للمريض إزعاجاً متواصلاً ومن الأنواع المألوفة للفوبيا ما يسمى بالخوف الاجتماعى حيث يحدث الاضطرابات عند المواقف التى يتطلب الحديث مع الآخرين أو التعامل معهم سواء كان هؤلاء من الأقارب أو الأصدقاء أو الغرباء وهذه الحالة تؤثر على الإداء الاجتماعى للشخص حيث يصعب عليه التعبير عن ما يريد أمام الناس فيرتبك ويخجل ويتعثر فى الحديث مع شعور بزيادة ضربات القلب وتصبب العرق، وقد يؤدى ذلك فى النهاية بالمريض إلى فرض عزلة على نفسه بعيداً عن الناس حيث يتجنب هذه الحالة المزعجة ولعل هذه من أغرب وأعجب أنواع الفوبيا التى يعانى منها الجنسين وعلى درجة الخصوص (حواء).

# حواء والخوف من الفشل

يعتبر الخوف من الفشل من أشهر المخاوف المرضية التى تصيب حواء بصفة عامة ولكن يجب أن نفرق ما بين الخوف الطبيعى من الفشل والخوف المرضى المبالغ فيه.

ويؤكد علماء النفس أن الخوف من الفشل عرضاً من أعراض السعى وراء النجاح وأن حواء فى المجتمعات الرأسمالية الحديثة بصفة خاصة قد أصبحت أكثر حرصاً على النجاح ومن ثم فقد صار حرصها البالغ على النجاح سبباً من خوفها المتواصل من الفشل.

وهذا يعنى يا عزيزتى حواء أن الخوف من الفشل لم يعد سوى مجرد عرض مصاحب لتلك الحالة النفسية الأليمة التى تعانى منها حواء التى تعيش فى الألفية الثالثة حواء التى تعيش فى عصر الانترانت وعصر الفضائيات فى سعيها اللاهث نحو الظفر بالشهرة والنجاح وتقدير الآخرين.

والواقع الذى يجب أن تعيه كل حواء فى هذا العصر أن نجاحها لم يعد مرهوناً بقيمتها الذاتية فقط بل أصبح رهناً أيضاً بمدى نجاحها فى بيع شخصيتها فى سوق المعاملات الاجتماعية بمعنى أنه يجب أن تكون أكثر جرأة وجاذبية واحتراماً ولباقة كى تكون امرأة عصرية ناجحة.

وهذا ما عبر عنه قديماً عالم النفس المعروف منذ أكثر من قرن من الزمان حين قال «إريك فروم»: «أن الفرد فى المجتمع الحديث قد أصبح بمثابة بائع من جهة وسلعة من جهة أخرى لأن النجاح فى نظره قد أصبح رهنا بمدى قدرته على

الظفر بأى سعر ممكن ثمناً لشخصيته التى يبيعها للآخرين».

ومن هنا نقول لكل حواء «دعى الخوف وتمتعى بالحياة» فالخوف الطبيعى مقبول فى كل شىء ولكن الخوف المبالغ فيه من الفشل حتما سيؤدى إلى عكس ما هو مأمول منه سيؤدى بكل أسف إلى الفشل ذاته.

ويمكن القول أن نجاح حواء فى الكثير من المجتمعات الحديثة يعنى اهتمامها بحياتها وسعادتها وحرصها على تنمية ذاتها وتحقيق شخصيتها بالتغلب على الخوف والقلق وكل ما يعوق مسيرتها النفسية من الانطلاق إلى النجاح إلى جانب اهتمامها باجتذاب الآخرين ومشاركتهم طموحاتها ونجاحها.

والتغلب على الخوف أصبح ثمرة لعقلية السوق التى أصبحت تغلب على كل تفكير الإنسان فى الألفية الثالثة من هذا الزمان..

هل تعلمين يا عزيزتى حواء لماذا؟ الحقيقة والواقع يؤكدان أن العقلية الحديثة بعد أحداث الحادى عشر من سبتمبر واحتلال العراق وانفراد أمريكا بالقرار العالمى أن هناك واقع آخر يؤثر على كل حواء ليس من الناحية السياسية بل الاجتماعية والنفسية أيضاً أصبح هناك عقلية قائمة على مبدأ التنافس تجعل من النجاح عملية تجارية تقوم بها حواء فى سوق العلاقات الاجتماعية والمعاملات الاقتصادية من أجل الوصول إلى الشعور بقيمتها الذاتية من خلال تقييم الأخرين لها وتقديرهم لمدى استحقاتها أو جدارتها ولا مكان لحواء الخائفة من شىء ما ولكن إذا أحست حواء أن نجاحها متوقف على شىء ما قد لا يتوافر فيها فهنا قد تتولد فى نفسيتها مشاعر الخوف والقلق وانعدام الطمأنينة لذا يجب أن تتجنب حواء هذه المشاعر نهائياً من أجل أن تظفر بالنجاح الذى تتمناه.

والحقيقة التى يجب أن نؤكدها لكل حواء هى أن الخوف من الفشل قد يكون أحياناً مجرد عرض من أعراض الشعور بالعجز أو الإحساس بالنقص ومعنى ذلك أنه حينما يتزايد إحساس حواء بحالة الخطر أو حينما يخيل إليها أن الأحداث والضغوط الخارجية أقوى من قدراتها الداخلية على الصمود وكما يقولون بلغة

علماء النفس أن الخارج لابد بالضرورة من أن يكون أقوى من الداخل فهنالك لابد للخوف من الفشل من أن يكون ثمرة لهذا الشعور بالعجز (بيولوجيا) أو غير ذلك.

**وفى هذا الإطار كان لفرويد رأى يقول:** «إن حالة الخطر تتكون من تقدير الشخص لقوته بالنسبة إلى مقدار الخطر ومن اعترافه بعجزه أمامه عجزاً بدنياً إذا كان الخطر موضوعيا ـ وعجزاً نفسياً إذا كان الخطر غريزياً».

وفرويد يوضح لنا هذا المعنى بتحليله لبعض مخاوف الأطفال على سبيل المثال فيقول إن الطفل الذى يشعر بالخوف حينما تتركه أمه، إنما يخاف فى الحقيقة من عدم القدرة على إشباع حاجاته ورغباته التى كانت تقوم الأم بإشباعها.. كما يقول فرويد أيضاً بالنسبة لمخاوف الأطفال: أن الموقف الذى يعتبره الطفل خطراً والذى يريد أن يحمى نفسه منه إنما هو حالة عدم إشباع وزيادة التوتر الناشىء عن الحاجة وهى حالة يكون فيها الطفل عاجزاً عن تلبية احتياجاته..

وليس من شك فى أن هذا الشعور بالعجز يختلف باختلاف مراحل الحياة وبتغيير مضمون حالة الخطر نفسها كما أوضح فرويد ولكن المهم الذى نود أن نقوله هو أن كثير من النساء يظلون أطفالاً فى سلوكهم إزاء الخطر فيستجيبن لحالات الخطر القديمة كما لو كانت قائمة فعلاً (الخوف من الظلام .. من الحشرات من الحيوانات.. إلخ).

دون أن ينجحوا فى التغلب على العوامل القديمة المسببة لذلك الخوف.. وهو ما يعرقل نجاحهم..

# وصايا للتغلب على الخواف

الخوف شأنه شأن غيره من الاضطرابات النفسية الخفيفة التى يمكن السيطرة عليها وعلاجها ذاتياً عن طريق تعاون حواء ذاتها مع نفسها للتغلب على ما بها من اضطرابات.

والحقيقة التى يؤكد فريق من علماء الطب النفسى بمعهد الدراسات الانسانية بنيويورك تقول من خلال الدراسات العلمية على أكثر من عشرة آلاف مواطنة أمريكية مصابة بالخواف (أنواع مختلفة من الخواف) أنه ليس من الصعب التغلب على كل أنواع الخوف المعروفة الحقيقية والعصابية وبالإمكان دحر المخاوف العصابية بصورة خاصة وبسهولة ويسر إذا ما توافرت الشروط الواجب اتخاذها لمقارعة هذا الداء الخطير بالعلاج الذاتى أو العلاج السلوكى على حد سواء.

ومن الواضح أن الخوف لا يصيب حواء إلا إذا كانت تشعر بالأخطار أو خطر معين يهدد حياتها أو مستقبلها أو يهدد شىء يعينها أو يهمها لذلك يجب التفكير بقوة وحزم لتخليص حواء من هذه المخاوف كى تستمتع بالحياة الهادئة المطمئنة المستقرة لأن مثل هذه المخاوف تسلب حواء الاطمئنان والهناء والسعادة وتحد من اندفاعاتها الانتاجية والإبداعية.

وكى تتمكن حواء الواقعة تحت سيطرة الخوف والهلع من التغلب على مخاوفها بمختلف أنواعها ننصح كل حواء باتباع الطرق الآتية:

**النصيحة الأولى:**

إفهمى معنى الخوف ـ وأسبابه ـ ودوافعه ـ وماهيته.

**النصيحة الثانية:**

واجهى نفسك بكل شجاعة وافصحى بصراحة ووضوح وصدق بأنك تعانين من الخوف المرضى وليس الخوف الطبيعى.

**النصيحة الثالثة:**

أن تحاولى مواجهة هذا الخوف بالثقة فى نفسك وفى قدراتك.

**النصيحة الرابعة:**

بعد مواجهة الخوف وأثناءه أيضاً واصلى الاستمتاع بجمال الحياة ومباهجها بالنزهات والاسترخاء والراحة.

**النصيحة الخامسة:**

واصلى التقرب من الله لتعرفى ذاتك وحاولى بقدر الإمكان سير أعماق ذاتك لتعرفى ما يختلج فى أعماقها من انفعالات ومتى توصلتِ إلى معرفة ذاتك واقتربتى من الله وخشيت منه ولا شىء سواه تخشين وعندما تعترض سبيلك إية عقبة تحد من نشاطك وتبعدك عن التغلب على المخاوف لابد لك من الاستعانة بالأمور التالية:

١ ـ ابحثى عن أقرب انسان إليك وحدثيه عن مخاوفك وأطلب معونته.

٢ ـ إشغل أوقات فراغك بالرياضة والتأمل والمطالعة.

٣ ـ كونى كثيرة الاختلاط بالناس وبالمجتمعات.

٤ ـ حاولى استشارة طبيبك الخاص وحدثيه بصراحة عن أحوالك.

٥ ـ تطلعى بشغف وحب إلى القوة الابداعية التى منحتك الحياة إياها وثبتى أقدامك على طريق الإيمان الخالص بفاعلية الخالق ومقدرته.

ولعل أنجح وسيلة تساعدنا على التخلص كلية من المخاوف وويلاتها ونتائجها الثقة التامة بالنفس ونحن نحاول طرح السؤال التالى على ذواتنا هل هناك حقا ما

نخافه؟ لو أن أفعى سامة طاردتنا فإن جهاز الإنذار سيدفعنا حتما إلى منطقة الأمان، وسرعان ما تمر لحظة الخوف، وربما نسينا بسرعة هذا الحادث، أما إذا كان جهاز الإنذار منطلقا على سجيته حين يعترض سبيلنا هو مثلاً، فالواقع أن ليس هناك ما نخافه منه، وعلينا أن نعرف هذه الحقيقة ونستمد منها ما ينمي ثقتنا بأنفسنا لنتمكن من التغلب على مخاوفنا.

ولو فرضنا أننا سندخل احدى المستشفيات لإجراء عملية جراحية خطيرة، فلابد من توقع القلق والارتعاد والخوف، وإذا كنا نخشى كثيراً من بعض الأشياء، أو كل الأشياء، فما علينا إلا أن نجلس ونأخذ ورقة بيضاء ندون عليها المواقف والانفعالات التى تثير قلقنا واضطرابنا ومخاوفنا فنواجهها بشجاعة وجرأة، ولابد من تقبل حقيقة الخوف الذى هو حقيقة واقعة كالحياة ذاتها، أو بمعنى أدق أننا لا نستطيع اغراق تفاعلات العقل فى الشراب، ولا أن نخفيها تحت الوسائد، ولا أن نتغلب عليها بالمرض الموهوم، أما الهروب منها بالموت أو الانتحار فثمن باهظ لا طاقة للإنسان العاقل الحازم أن يتحمله! وحين نضع لائحة تتضمن كل مايخفنا، نجد حتما أن أكثرها سيتلاشى من تلقاء ذاته حين يطلع الفجر.

ولابد لنا من التساءل ما عسانا نجد فى هذه اللائحة التى كتبناها حول ما يعترينا من مخاوف؟

لعلك يا سيدتى تخشين أن تصبحين أما وتخافين من عملية الولادة؟ ولعلك نسيتى أنكِ ولدت فى المرة السابقة بسلام؟ فإذا كانت تلك أول تجربة لك فبادرى إلى جارتك أو صديقتك أو والدتك واسألى عن فحوى هذا الأمر. فالحقيقة أنك ستلدين بسلام. ولا يكفى أن نعرف من أى شىء نخاف، ولا أن نعترف بأننا خائفين، بل يجب أن نفعل شيئاً، وما سنفعله يجب أن يكون قاطعاً وباتا لمحو ذلك الخوف.

ولو وجدنا، بالمقابلة بين المخاوف التى ليس لها مايبررها وبين المخاوف التى لها ما يبررها سنجد أن هناك سبباً للخوف فلنقل لأنفسنا: حسناً. إننا فزعين

خائفين فسأل أين نذهب من هنا، ثم نذهب إلى أى مكان. إن ساحة القتال بالنسبة للمقاتل سبب وأى سبب، للخوف والفزع أكتر من الحرب والقتال. وهذا الخوف الرهيب يعذبنا لفترة من الوقت، ولكن سرعان ما ينسى الانسان خوفه حين يركز ذهنه فى المهمة التى يقوم بها ولا يجد وقتا لتذكر خوفه والتفكير به. وليست بواعث الخوف فى الحياة المدنية بمثل هذه القوة، وما أكثر الفرص المتاحة للتغلب على المخاوف أو نسيانها.

## الخوف.. والخواف وجهاً لوجه
## الفرق بين الخوف العادى والخواف (الفوبيا)

هناك فروق واضحة بين الخوف العادى والخواف والرهاب (الفوبيا) فالخوف العادى «غريزة» وهو حالة يحسها كل إنسان فى حياته العادية حين يخاف مما يخيف فعلاً. وهو انفعال تثيره المواقف الخطرة أو المنذرة بالخطر الذى يصعب على المرء مواجهتها فهو يحرك بشدة حالة الكائن الحى، ومن ثم فالخوف نمط من السلوك الانفعالى الذى يتميز بمشاعر قوية ذات طبيعة غير سارة، ومصحوبة ببعض الاستجابات الجسمية والحركية.

ويحدث ذلك ولاسيما فى حالة الخوف الشديد، حيث تتوتر العضلات، وقد ترتعش الركبتان وتتعطل الوظائف الهضمية، وتزداد دقات القلب بسرعة وشدة، وتظهر أعراض زيادة معدل التنفس، وارتفاع ضغط الدم، والميل إلى الفرار.

وفى الحالات الشديدة، قد يكون السلوك الحركى مضطربا، وقد لا تؤدى الحركات الناجمة إلى الهرب إلا بعد تناقص الفزع والاضطراب الشديد ولا يؤدى الخوف إلى الهروب (الايجابى) مثل الجرى بعيداً عن موضوع الخوف، إلا إذا كان الهرب الايجابى ممكن، ومؤدياً إلى سلامة الفرد فقد يؤدى الخوف أحياناً إلى السكون والاستكانة.

وفى الطفولة يحدث هذا الخوف كاستجابة فى المواقف التى يشعر فيها الطفل بعدم الحماية والتى لا يستطيع أن يتكيف معها مباشرة، كذلك المواقف التى يتعرض فيها لأصوات مزعجة أو يفقد فيها المساندة فالخوف هو استجابة للتهديد

بالأذى، إنه رد فعل الإشارة بخطر وشيك الوقوع.

وفى الانسان العادى تظهر استجابات الخوف عندما يحدث مثير قوى بشكل فجائى فى موقف لا يسمح بالتكيف معه، كما أن الفرد لا يمكنه التغلب عليه. وهناك مواقف عديدة تستثير استجابات الخوف، وإذا لم تكن هناك أية استجابات مواتية فى تلك المواقف فليس هناك شك فى أنها سوف تكون فرصة لهلاك الفرد.

فالخوف العادى إذن هو خوف موضوعى أو حقيقى (من الخطر الحقيقى) ويدفع الفرد إلى أن يتصرف فى هذه المواقف بشكل موضوعى.

وعندما يبدى الفرد خوفا مرتبطاً بموضوعات أو مواقف ليس بها تهديداً أو خطراً أو أذى ظاهراً فإنه بذلك يعبر عن الخوف المرضى (الخواف أو الرهاب) فالخوف المرضى خوف مستمر ومتطرف ذا طبيعة غير معقولة، وقد يتضمن أيضاً توقعا مستمراً لموقف مخيف. فهو فكرة متسلطة، وهذه الفكرة ملحة وغير منطقية، إذ أن الشخص يعرف تماما، من الناحية الشعورية. إن هذا الموضوع أو هذا الموقف، ليس بخطر حقيقى، وأن هذه الفكرة تجبره على أن يتجنب هذا الموضوع ويبتعد عنه، ومن ثم فهو يسلك سلوكاً قهرياً.

## وتتميز المخاوف المرضية بما يأتى

- تبدأ من خبره (موقف) فى الطفولة، أثرت فى الطفل تأثيراً مخيفاً أو مثيراً للقلق.

- هذه الخبرة مكبوتة فى اللاشعور فلا يستطيع الفرد تذكرها ولكن يستطيع استرجاعها فى العلاج النفسى.

- ثم كبت هذه الخبرة لأنها تثير الشعور بالذنب أو الشعور بالخزى أو لا يمكنها تقبلها.

- تتم إزاحة الخبرة المخيفة من الموضوع الأصلى إلى موضوعات بديلة ترمز للموضوع الأصلى (الخوف من صورة الأسد بدلاً من الخوف من الأب).

- يكون الفرد واعياً بأن خوف المرض خوف سخيف خاطىء لا مبرر له، ولكنه

يعجز عن مقاومته أو التخلص منه.

ومن هنا نجد أن الفرد يعجز عن التحكم فى مخاوفه، أو ضبط انفعالاته مما يؤدى إلى عجزه عن ممارسة حياته العملية والاجتماعية فى بعض الأحيان وتلعب كل من حيلة «الإسقاط» وحيلة «الإزاحة» دور ايجابياً فعالاً فى الخواف، حيث يتم إسقاط المهددات الداخلية على مهددات خارجية بطريقة لا شعورية (الخوف من عقاب الضمير يتم إسقاطه على مهدد خارجى هو الظلام فيصبح خوفاً من الظلام كما يتم إزاحة الانفعال من مصدره الأصلى إلى مصدر بديل أكثر قبولاً (فمثلاً خواف المدرسة قد يكون قلقاً بسبب الانفصال عن الأم، وخواف الشارع قد يرمز إلى الخوف من التعرض للاعتداء) وهكذا يعتبر الخواف بمثابة شعار من الدخان يلقى على المشكلة لتجنبها وتنحيتها عن الشعور.

وفى هذه الأيام يعتبر التغلب على الخوف التزاماً عاماً قبل أن يكون ميزة شخصية لأن ذلك كفيل بإزدهار السلام فى العالم إذ أن انهيار الروح المعنوية والتشاؤم الذى لا ضرورة له يحدث بلبلة فكرية مؤلمة فى المجتمع الانسانى بأسره.

❀ ❀ ❀

# أسهل طريقة للتغلب على المخاوف الانحرافية (الخواف)

**وللتغلب على المخاوف الانحرافية يجب أن:**

١ ـ تعرفى خوفك.

٢ ـ تعترفى بخوفك.

٣ ـ تفعلى شيئاً للتخلص منه.

٤ ـ تعملى لتسمتعى بالحياة فإذا لم تستطيعى التخلص من هذه المخاوف بعد أن تبذلى جهوداً صادقة لذلك فعليك بالسعى للحصول على الارشاد النفسى الصحيح.

## أولاً: معرفة الخوف

إن أول سؤال ينبغى أن تلقيه على نفسك هو: هل هناك فعلاً شىء يجب أن أخاف منه؟ لو طاردك كلب غاضب فإن نظام تحذيرك يعمل بلا إبطاء للذهاب بك إلى موضع الأمان كما إنك ستعانى من خوف عابر ومن المحتمل أن تنسى الحادث كله بعد قليل. لكن إذا انطفأ جهاز تحذيرك عندما يندفع فأر صغير فى طريقك فجأة فإنك لن تجدى سبباً يدعوك للخوف ولا شك أنك تدركى هذه الحقيقة، وإذا كنت على وشك إجراء جراحة خطرة فينبغى أن تتوقع إصابتك ببعض الهلع وإذا خيل لكِ أنكِ تخافى من أشياء كثيرة، ومن «كل شىء» فاكتبى بوضوح تفصيلات الموقف والأشياء التى تثير خوفك وواجهى الأسباب العقلية أو الوهمية التى تدفعك إلى الفزع والتغلب عليه وبمعنى أدق يجب أن تعرفى السبب الحقيقى وراء خوفك.

## ثانياً: إعترف بخوفك...

يجب عليكِ أن تعترف بحقيقة خوفك التى تعتبر إلى درجة كبيرة حقيقة الحياة نفسها. فأنت لا تستطيعى أن تهرب من بواعث الخوف التى يثيرها العقل سواء أكانت مخاوف تتعلق بما تشربيه أو تأكليه أو بالمجهول الكامن خلف الوسادة أو فى المرض البسيط ولكنك إذا واجهت هذه القائمة الطويلة من المخاوف بشجاعة فستجدى أن أغلبها سيختفى، هل أنت زوجة حامل تساورك إحساسات القلق والخوف من الحمل والولادة هل يفزعك كل شىء وهل اكتسبت لونا من الجبن لم يسبق لك أن عرفتيه؟ ماذا تجدين فى قائمة مخاوفك؟ «إننى أخاف أن تمر بى محنة» إنها أمر كامن مجهول لا يعلمه إلا الله ولكن لعلك نسيت أنك ولدت بأمان تام وكذلك أصدقاؤك وأولادهم وجميع الأطفال الذين لم تسمعى عنهم إطلاقاً.. سلى هؤلاء الأمهات عن ذلك فإن ما نذكره حقيقة لا شك فيها.. والحقيقة أنك ستضعين طفلك بأمان وبلا خطر ويمكن القول بأن الاعتراف بالخوف هو فى حد ذاته منتصف طريق العلاج.

## ثالثاً: إفعلى شيئاً للتخلص من مخاوفك

إن مجرد معرفة الشىء الذى تخافين منه، بل واعترافك بالخوف لا يكفيان وإن كانا بداية ضرورية. وإنما الأهم هو الشىء الذى ستفعلينه للتخلص من هذه المخاوف.

فإذا تبين لك، من مقارنة مخاوفك بتلك التى يبدو أنها أصبحت أمراً مسلماً به إنك كنت تملكين فى وقت معين عذراً مشروعاً للخوف، فقولى «حسناً إننى أخائف. لكن أين اذهب من هنا» ثم اذهب إلى أى مكان. إن الجنود الذين يقاتلون فى جبهات بعيدة يملكون سبباً حقيقياً ليدر لخوفهم ولا شك فى أن كثيراً منهم أصابهم الفزع الشديد بعض الوقت ولكن أولئك الذين يعلمون كيف يقهرون الخوف ويركزون اهتمامهم فى هدف محدد استغرقوا تماما فى العمل لبلوغ الهدف بحيث لم يبق لهم وقت لتذكر الخوف.

عرفت إحدى الصديقات وكانت فتاة صغيرة قيل أنها مصابة بمرض عضال

وأن حياتها سوف تنتهى قريباً. وبعد أن مرت بها أزمة الرعب الأولية استطاعت الفتاة أن تواجه مشكلتها بشجاعة وعزم، وسرعان ما قررت أن تتصرف تماماً عن التفكير فى مرضها وفى قرب موتها. ولما كان من المستحيل عليها أن تستخدم نشاطها البدنى، فقد كان عليها أن تبحث عن شىء يشغل عقلها. ومن ثم اختارت تعلم اللغات. وبعد ستة أشهر كانت قد أجادت لغة أجنبية (الألمانية) إجادة مكنتها من الحصول على وظيفة كاتبة المراسلات الأجنبية بأحد بيوت التصدير. وهكذا ملأت الفتاة السنوات الباقية من حياتها بعمل يثير الاهتمام ويستهلك الوقت. والواقع أن الفتاة لم تلبث أن نسيت الكارثة المحلقة فوق رأسها ومن العجيب أنها لا تزال على قيد الحياة حتى الآن وشفيت من سرطان الغدة الليمفاوية الذى قيل عنه إنه من المعجزات إذا تم الشفاء منه.

فإذا أجريت تحليلاً معيناً واضطرت إلى الاستنتاج بأنه ليس هناك سبب يدعوك للخوف فإن مشكلتك تصبح سهلة وعسيرة فى وقت واحد. ذلك لأنه لن تكون هناك نتائج قاطعة يمكنك أن تصلِ إليها، بل الواقع إنك لن تجدى مشكلة محددة تستطيعى علاجها. ولا شك فى أن الخاتمة لن تعجبك إن الأشخاص الذين يخافون بلا بسبب يرغبون عادة أن يكونوا خائفين وهم يشعرون بلذة من ذلك.

إن الخوف الانحرافى مسرح عاطفى، فقد يستخدم «الضحية» الخوف للاستعاضة به عن شىء ينقصه. فإنى أعرف شاباً كان يسيطر عليه خوف قاهر من الزواج ونجاحه من الناحية الجنسية. ولقد استخدم الشاب هذا الخوف كمركب لتخيلات وهمية تتعلق بما قد يحدث له إذ ما استغرق فى العملية الجنسية، وكانت محتويات هذه التخيلات بديلاً تافهاً بالطبع عن العلاقة الجنسية الزوجية الطبيعية التى كان فى أشد الحاجة إليها.

وليس من شك أن مشكلة هذا الشاب كانت تنحصر فى أنه مصاب بالضعف الجنسى وإن أول ما ينبغى أن يفعله حيال مثل هذه المخاوف هو: أن يكف عن تنميتها، وأن يعاملها على اعتبار أنها عادات سيئة يجب استئصال شأفتها. وأن

يحرص على أن ينتزعها انتزاعاً من جسده وهكذا حال التعامل مع سائر المخاوق على اختلاف أنواعها.

عزيزتي حواء هل يركبك الفزع إذا طلب أحد منك أن تعزفي على البيانو في إحدى الحفلات (بينما أنت تجيدين العزف فعلاً) إذن أكثري من الذهاب إلى الحفلات واعزفي على البيانو.. واعزف أيضاً لجماعات من أصدقائك وصديقاتك فإذا تعثرت فلا تكفي عن العزف ويبدو عليك خوف المسرح أو تدعي إن «أصابعك غير مضبوطة» فإنك لن تلبثي أن تتغلبي على خوفك بعد العثرات القلائل الأولى. فقد افتتح أحد أطباء علم النفس بنيويورك عيادة للأشخاص الذين يعانون من خوف المسرح وفي هذه العيادة يؤدي المريض الدور الذي يحدده له الطبيب أمام متفرجين يحاولون الشوشره عليه. وبعد أن يمر المريض بعدد من هذه التجارب لا يلبث أن يألف مواجهة الجماهير ويتغلب على ما كان يساوره من مخاوف.

**عزيزتي حواء هل تخافي من الظلام؟** اطفيء الأنوار في منزلك وتجولي في أرجائه وهو يسبح في الظلام الدامس. وحاولي أن تعرفي مواضع قطع الأثاث باللمس وافحصي القطع التي لا تستطيعين التعرف عليها بسهولة وأعدي بها قائمة في عقلك وافتح الدواليب و(الكرار) وتحسسي مواضع الأشباح الوهمية، ولا تندهشي حنيما تلاحظي أنكِ انتزعت هذه الأشباح!

**والطريقة الثانية الأسهل تنفيذاً للتغلب على الخوف الانحرافي الذي لا أساس له هي:** أن تشغلي نفسكِ دائماً بالعمل، لأن العقول العاطلة كالأيدي العاطلة لا تحقق أي نفع. لا تشعري بأن «يومك انتهى» عندما تفرغ من عملك وتعودين إلى منزلك، فإلى أن تأوي إلى فراشك يتاح لك وقت للتفكير أو للتعلم والتقدم.. إننا نعيش في عالم معقد بشكل غير عادي. ولهذا العالم وجوه متعددة تثير اهتمام كل إنسان أربعا وعشرين ساعة كل يوم. فإذا كنتِ تشغلين وظيفة تستلزم منك بذل نشاط بدني، فلعل الاسترخاء العضلي، والتدريب العقلي يلائماك تماماً، وقد يكون أحسن ما تفعلينه في هذه الحالة هو القراءة والاستماع إلى الموسيقى، وربما كان

الأفـضل أن تمارسى هوايات نشطة بدلاً من هـذا النشـاط السلبى، فـاختـارى موضوعاً طريفا مريحا وادرسيه، تعلمى العزف على إحدى الآلات الموسيقية، أو اكتبى موضوعات عن الأشياء التى تهمك أو انضمى إلى المنظمات الاجتماعية، فإن مفتاح استخدام الوقت استخداماً فعالاً هو المشاركة (خذ وهات) وهو ما لا يتيح الفرصة اطلاقاً للخوف كى يقترب منكِ.

وإذا كنت تجلسى إلى مكتب طوال النهار فإن أحسن هواية يمكن أن تختاريها هى الهـواية التـى تسـتلزم اسـتـخـدام يديك وعـضـلاتك، ولا شك فى أن الألعاب الرياضية والتجارة والتصوير الفوتوغرافى أو أى نوع من الحرف يصلح لتحقيق التغير الذى تحتاجى إليه. إن ذلك «الإحساس بالتعب» الذى يعرفه موظفوا المكاتب لا يستلزم إراحة العضلات فى الماء، والواقع أن الرياضة تجعل هؤلاء الأشخاص ينامـون بسهولة وتمنع بطء الحركة الذى ينتج من انعدام النشاط، إننى أقضى معظم وقتى جالساً إلى مكتبى، وأشعر بأننى أحصل على انتعاش بدنى شديد فى الأمسيات التى أقضيها فى ممارسة أحد الأعمال اليدوية عما أشعر به فى الأمسيات التى أقضيها فى الراحة. ثم لا تنسى أيضاً ما تشعرين به من زهو لأنك استطعت أن تضعى بيديكِ شيئاً يزيد من تقديرك لذاتك زيادة كثيرة. ولا شك أنه ليس لما تصنعينه أية أهمية سواء أكان طائرة من الورق أو قطعة معقدة من الأثاث أنا شخصياً استمتع تماماً برعاية الزهور والورود التى قمت بزراعتها فى شقتى الخاصة بمدينة الشروق بالقاهرة.

## إستمتعى بالحياة

**قال أوليفر ويندل هولمز:**

- «إن الغاية العظمى للحياة هى أن تحياها».. فسواء أكانت مخاوفك حقيقية أو وهمية فإنها تصبح أقل مضايقة لك إذا حاولت أن تساهمى فى السعادة العظمى الموجودة فى العالم المحيط بك فالشخص الذى ينشد العزلة، ويرغب فى الفرار من المجتمعات إنما يعمل على تعرية مخاوفه الانحرافية وتعاسته، فإذا أردتِ

أن تفوزى بالسعادة فاحتضنى عالمك وتعلمى ما الذى يجعل هذا العالم يسير بنظام دقيق، إهتمى بأصدقائك وأسرتك واشتركى فى مباهجهم فلا تلبثى أن تصبحى شريكة فى السعادة..

حاولى أن تفهمى أو تساعدى الآخرين الذين يحيط بهم المضايقات وبتلك لن تجدى وقتاً يسمح للمتاعب بمضايقتك. وثقى أن العطف والحب اللذين تعطيهما للآخرين سوف يعودان إليك أضعافاً مضاعفة، فإن الشركة القائمة بيننا وبين الجنس البشرى قاطب تعتبر امتيازاً عظيماً لنا جميعاً. إذ أنها تشتمل على السعادة الحقة، فإذا أنشأتِ روابط قوية مع العالم خارج نفسك، وإذا استطعت أن تهب كل ما تستطيعيه من حب وتفعيل دنياكِ فإن سعادتك تصبح مؤكدة كما ينمحى تهديد مخاوفك الشخصية التى لا تقوم على أساس.

إن المجهود الايجابى للاستمتاع بالحياة ينبع من معتقدات معينة يمكن أن يطلق عليها سماعياً اسم «فلسفة الحياة» وتقوم هذه الفلسفة على مبدأ أن السعادة حالة يمكن خلقها. وهى تعلمك كيف تتوقعى الأحزان والنكبات ولكنها تمدك فى الوقت نفسه بالشجاعة التى تمكنك من التغلب عليها والتغلب على المخاوف بمختلف أنواعها.

## عندما تفشل مواردك الشخصية

إذا لم تستطيعى التغلب على مخاوفك بجهودك الخاصة، وهناك كثيرون منا لا يستطيعون ذلك فعليك أن تسعى فى طلب الإرشاد الفعال. إذهبى إلى الطبيبه النفسيه لأن عملها هو أن تساعد الأشخاص من أمثالك على كشف النقاب عن مخاوفهم ومعرفة حقيقتها وطردها من تفكيرهم إن الأمراض العقلية ترى اليوم بنفس العين التى يرى بها الطبيب البدنى باعتباره اضطراباً ينشأ من أسباب طبيعية ويستجيب للعلاج الصحيح.

**والمخاوف الانحرافية عبارة عن مرض عقلى:**

وهى للإنسان كالركبه المكسورة التى تشل حركته.. تصيبك بالشلل العقلى ومن

ثم فإنك تحجلى عقلياً وعاطفياً وأنتِ تكابدى ألماً محضاً، وقلما ترى الأشياء الجميلة التى تذخر الحياة بها، كما تتأثر صداقاتك، وتفقدى لذة العيش، وبإختصار إنك لا تستطيعى أن تفوزى من الحياة بأقصى ما تستطيعى أن تفوزى بها. إن تسعة أشخاص من كل عشرة يستطيعون التخلص من مخاوفهم إذا اتبعوا القواعد التى ذكرناها فى هذا الفصل، ولكن الشخص العاشر، يفشل فى ذلك وبعبارة اصح إنه يجلب الفشل لنفسه، فإذا كنتِ هذا الشخص العاشر فإنك بحاجة إلى المعاونة. إنكِ مدينه لنفسك، ولأسرتك، ولأصدقائك بهذه الخطوة الأخيرة فلا ترددى فى اتخاذها حتى تستطيع أن تحقق لنفسك السلام العقلى والسعادة اللذين هما من حق كل إنسان إننى تعمدت تكرار هذه العبارات لما لها من تأثير إيجابى فعلى على الحالة النفسية لكل حواء تعانى فعلاً من الخوف كى تستطيع التغلب على تلك المخاوف والاستمتاع بالحياة!!

❀ ❀ ❀

# طرق أخرى لعلاج الفوبيا

إذا لم يستطيع العلاج التقليدى للفوبيا أن يعطى النتائج المرجوه وكذا إذا لم فلح عقاقير (الشجاعة) فى ذلك فما هى الطرق الأخرى لعلاج الفوبيا:

- من الناحية العملية لا تكفى العقاقير وحدها لعلاج هذه الفوبيا المرضية، فلا توجد كبسولة من الدواء مثلاً تزيل فكرة الخوف المرضى من الكلب وتمنح حواء لشجاعة لمواجهته، لكن علاج هذه الحالات يتطلب فى العادة بجانب الدواء الذى يوصف بهدف السيطرة على مظاهر التوتر - صبراً وتعاوناً من حواء لاستخدام إرادتها فى السيطرة على الخوف المبالغ فيه عند التعرض لمصدر هذا الخوف، فيكون ذلك بأساليب العلاج النفسى التى تعتمد على الشرح والتفسير والمساندة والإرشاد والعلاج الذاتى على وجه الخصوص.

ومن الطرق المعروفة بفاعليتها فى علاج حالات الفوبيا أسلوب العلاج السلوكى عن طريق التعرض المتدرج، وفى هذه الطريقة تجلس حواء فى حالة استرخاء ويتم بطريقة متدرجة عرض الشىء الذى تخاف منه أمامها عن بعد، ففى حالة حواء التى تخاف من الكلب مثلاً، تجلس حواء فى مقعد وتقدم لها قطعة من الحلوى أو لعبة مسلية حتى يزول عنها أى توتر وفى نفس الوقت توضع صورة كلب فى الطرف الآخر للغرفة بعيداً عنها، وفى الجلسات التالية تقترب بالصورة منها حتى تألف وجودها إلى جوارها دون خوف وتكون الخطوة التالية بإتاحة الفرصة لها رؤية الكلب من بعيد وهى فى حالة استرخاء، ثم إحضار الكلب أمام حواء عن بعد فى البداية، وبعد ذلك عن قرب حتى تألف حواء وجود الكلب إلى جانبها دون

خوف، وبالطبع فإن ذلك يحدث بطريقة متدرجة، وعلى جلسات متتالية حتى يتم إزالة فكرة الخوف المرضى المرتبطة بالكلب فى هذا المثال.

وما نقوله ونكرره مراراً وتكراراً أن العودة إلى الله والتقرب إليه وذكره ليل نهار يبعث الاطمئنان للقلب ويعطى الشجاعة لمواجهة الدنيا بأسرها وإذا خافت حواء من الله عز وجل فلن يوجد لديها أى خوف من سواه سبحانه وتعالى.

❁ ❁ ❁

# علاج الخواف الإكلينكى

**اختلفت طرق علاج الخواف الإكلينيكية تبعاً لمدارس العلاج النفسى المختلفة ويمكن إيجاز أشهر طرق العلاج الإكلينيكى فيما يلى:**

## أولاً: بالتحليل النفسى

استخدم فرويد.. طريقته فى التحليل النفسى فى علاج طفل صغير كان خوفه المفاجىء والعنيف من الخيول يقلق والده وهو صديق لفرويد، ولم يعالج «هانز الصغير» علاجاً مباشراً على يد فرويد، ولكن عن طريق والده الذى سجل أكثر ما استطاع عن سلوك الطفل التلقائى بما فى ذلك أحاديثه وأحلامه، وكذلك لعبه، وقدم هذه التقارير إلى فرويد للتفسير والاسترشاد وقد نظر فرويد إلى هذه الحالة، على أساس نظريته عن مراحل النمو التى تتسم بمتاعب معينة فى أعمار أو مراحل معينة من النمو. وقد كان الطفل أثناء لعبه التلقائى يقوم بدور حصان، ويترك دمى الخيول تسقط، وكان ذلك السلوك من جانب الطفل يعد بديلاً عن التداعى الطليق الذى يقوم به الكبار وبدأت العالمة النفسية «ميلانى كلاين» التحليل النفسى للأطفال فى عام ١٩١٩ واعتبرت التعلم المباشر علاجاً لا خير فيه.. ورأت أنه فى حالات الأطفال - كما هو الشأن عند الكبار - تختفى الاضطرابات إذا تعرف الطفل على الصراع الوجدانى الذى أنشأها، وقد استخدمت اللعب التلقائى كبديل مباشر للتداعى الطليق الذى استخدمه فرويد فى علاج الكبار.

وافترضت أن ما يفعله الطفل فى اللعب الحر يرمز إلى الرغبات والمخاوف والصراعات غير الشعورية، ويقضى ذلك بأن ينشىء المعالج النفسى علاقة خاصة

بالطفل، فيمثل دور الشخص العادى وتصبح مهمة المعالج بعد ذلك أن يحيل الطفل مدركاً لهدف العلاقات الواقعية عن طريق قيام المعالج بتفسير ألعاب الطفل.

## العلاج باللعب

يعرض التحليل النفسى الفرويدى وما أعقبه من مدارس نفسية على يد «ميلانى كيلاين» و«فرويد» لبعض حالات العلاج باللعب.

وليس اللعب بالعرائس «الدمى» هو النوع الوحيد من نشاط اللعب الذى يستخدم فى الأغراض العلاجية. فاللعب الجاد لتمثيل بعض المواقف الاجتماعية المعينة مع الآخرين يعتبر ذا أثر مهدىء عن طريق التعبير عن العواطف أو لكونه يؤدى إلى السلام الاجتماعى.

فمثلاً قد يتعلم الأطفال الاستجابة للآخرين فى اللعب الجاد أو المصطنع.

## العلاج البيئى والعلمى

ويتلخص فى علاج مخاوف الوالدين، وتهيئة جو منزلى تسوده المحبة والتعاطف والهدوء والثبات والاتزان.

وتوجه الوالدين والأقارب للتعاون فيما يتعلق بضبط الانفعالات والتقليل من الخوف والتوتر والمشاجرات، حتى لا يشيع جو عدم الاطمئنان فى الأسرة وكذلك عدم سرد حكايات مخيفة للطفل.

## العلاج السلوكى

ويتخلص فى كف استجابات الخوف بتعريض حواء لمواقف الخوف تدريجياً مع التشجيع والمناقشة والاندماج، وربط مصادر الخوف بأمور ساره محببة. وتستخدم طريقة التحصين المنهجى التى استخدمها فوليب Wolpe والتى تتخلص فيما يلى:

يمر المريض بعدة خطوات، فأولاً يقيم المعالج ترتيباً متدرجاً من المواقف المرهوبة (مدرج القلق والخوف)، التى تمتد من أشد المواقف توليد (للخوف والقلق) هابطة بالتدريج عبر المواقف الأقل فالأقل توليدا للقلق والخوف بالإضافة إلى

إقامة مدرجات الخوف والقلق المتفق عليها بين المعالج والمريض، يكون تدريب المريض على طرق الاسترخاء تبعاً للطريقة التى أنشأها مجلس «جاليسون» فى عام ١٩٣٨ والتى تطورت تطوراً كبيراً خلال الالفيه الثالثه من هذا الزمان.

فالمعالج يعلم المريض أن يتخيل واحداً من المواقف التى هى أقل ما يكون إثارة للخوف أو للقلق وأن يسترخى فى الوقت نفسه، بذلك فإن استجابات القلق والخوف تلقى التعريف المضاد وبمزاوجه الاسترخاء العضلى العميق، مع هذه المواقف المتخيلة يصبح المريض على استعداد لتخيل المنظر التالى فى مدرج القلق والخوف لديه وهكذا، حتى يصل إلى تخيل أشد المواقف إثارة للقلق والخوف، وفى بعض الحالات يمكننا أن نعرض المريض للمواقف المرهوبة واقعياً بدلاً من تخليها.

وفى السطور التالية سنعرض للعلاج السلوكى بشىء من التفصيل موضحين مزاياه وعيوبه.

❀ ❀ ❀

# العلاج السلوكى للخواف

استخدم أرنولد لازاروس عام ١٩٥٨ اسم العلاج السلوكى ليصف نوعاً جديداً من العلاج النفسى لتعديل السلوك المضطرب الملاحظ مثل الخواف.

والعلاج السلوكى أسلوب علاجى يستخدم مبادئ وقوانين السلوك ونظريات التعلم فى العلاج النفسى للسلوكيات المضطربة وأشهرها الخواف.

ويعتبر العلاج السلوكى محاولة لحل المشاكل النفسية الخفيفة (العصابية) أو الذهانية وعلاج الاضطرابات السلوكية بأسرع ما يمكن وذلك بضبط وتعديل السلوك المرضى المضطرب المتمثل فى الأعراض الظاهرة وتنمية السلوك الارادى لدى حواء التى تعانى من الخواف وفى إطار العلاج السلوكى تعتبر الأمراض النفسية مثل الخواف تجمعات لعادات سلوكية خاطئة مكتسبة ويفترض أن هذه العادات السلوكية يمكن علاجها إذا وضعت فى بؤرة العلاج وغيرت واحدة تلو الأخرى ويركز العلاج السلوكى على المشكلة الحالية للخائفة وأعراض المرض النفسى الخواف كما يتمثل فى السلوك المضطرب أو الشاذ لذا فإن أهدافه محددة وقابلة للتحقيق.

## أسباب العلاج السلوكى

يقوم العلاج السلوكى على احساس نظريات التعلم ويستند إلى النظرية السلوكية فى الشخصية التى تقول إن الفرد فى نموه يكتسب السلوك عن طريق عملية التعلم. ومن ثم فإن العلاج السلوكى يتضمن أساساً إعادة التعلم Rerearning وإعادة التعليم Reeducation.

ومن أهم نظريات التعلم التى يستند إليها العلاج السلوكى «التعلم الشرطى»، ومن أشهر الأمثلة التطبيقية للتعليم الشرطى فى مجال العلاج السلوكى تجارب جون واطسون Watson ومارى جونز Jones. فقد أجريت التجارب فى حالات الخواف (الخوف المرضى). وأجريت هذه التجارب بقصد علاج الخواف واستنتج منها مبادىء هامة فى العلاج السلوكى، وهى أن التعلم الشرطى يفسر المخاوف الشاذة وأن هذه المخاوف يمكن أن تنتقل وتعم لأن عملية الاشراط يمكن أن تستخدم للتخلص من هذا الخواف المكتسب (المتعلم). فقد اختار واطسون الرضيع ألبيرت وهو فى سن تسعة أشهر ليعلمه خوفاً جديداً عن طريق الاشتراط.

أخذ واطسون يعرض الطفل أثناء نشاطه العادى لمثيرات هى أرنب وفأر وكلب، ولاحظ أن الطفل يتعامل مع هذه الحيوانات بدون خوف. ثم بدأ يشترط ظهور هذه الحيوانات بصوت عال فجائى مزعج مخيف. فكلما ظهر الأرنب مثلاً وهم الطفل بلمسه سمع الصوت العالى المزعج. مما يثير عنده رد فعل الخوف، وظل الحال على هذا عدة مرات ارتبط فيها رؤية الحيوان بالصوت المزعج وما يصحبه من رد فعل الخوف وأصبح مجرد ظهور الحيوان وحده يثير نفس رد فعل الخوف لدى الطفل وهكذا تعلم الطفل خوفاً جديداً وهكذا كانت خطوات التعلم الشرطى.

١ ـ قبل الاشراط لا يخاف الطفل من الأرنب.

٢ ـ صوت مزعج يصاحب ظهور الأرنب.

٣ ـ بعد هذا الاشراط يخاف الطفل من الأرنب.

٤ ـ يخاف الطفل حتى من لحية رجل تمثل شكل فراء الأرنب.

وبعد ذلك لاحظ «واطسون» أن أثر الخوف من الأرنب قد انتقل من الحيوانات المشابهة للمثيل الأصلى (الأرنب) وهى الفأر والكلب. اكملت «مارى جونز» التعلم الشرطى تحت إشراف «واطسون» لعلاج الخوف المكتسب ونجحت باستخدام الأشراط المباشرة وهو ربط موضوع الخوف (الحيوان) بمثير سار (الحلوى) فبعد أن تقدم الحلوى للطفل، وأثناء انشغاله فى أكلها يظهر الحيوان بعيداً عنه، ومع

تكرار هذا الموقف يقرب الحيوان رويداً رويداً من الطفل مرة أخرى إلى أن يتقبل الطفل وجود الحيوان الذى كان يخافه بالقرب منه.

**وهذا ويمكن إيجاد خصائص الإطار النظرى السلوكى فيما يلى:**

- معظم سلوك الإنسان متعلم ومكتسب والسلوك المضطرب سواء كان عصابا أو ذهانا، متعلم مكتسب.

- السلوك المضطرب المتعلم لا يختلف من حيث المبادىء عن السلوك العادى المتعلم إلا أن السلوك المضطرب غير ملائم أو غير متوافق.

- السلوك المضطرب يكتسب نتيجة للتعرض المتكرر للخبرات التى تؤدى إليه ومن ثم يحدث الارتباط الشرطى بين هذه الخبرات وبين السلوك المضطرب.

- جملة الأعراض النفسية ينظر إليها كتجميع لعادات سلوكية خاطئة متعلمة.

- السلوك المرضى المتعلم يمكن تعديله إلى سلوك سوى.

## إجراءات العلاج السلوكى

**هناك إجراءات فعلية ينبغى القيام بها أثناء العلاج السلوكى حيث تسير عملية العلاج السلوكى على النحو التالى:**

**أولاً: تحديد السلوك المطلوب تعديله أو تغييره:** ويتم ذلك فى المقابلة العلاجية، وعن طريق استخدام الاختبارات والمقاييس النفسية، والتقارير الذاتية، لتحديد السلوك المضطرب الظاهر الذى يمكن ملاحظته موضوعيا. فمثلاً يمكن تحديد السلوك المطلوب تعديله وهو بعض المخاوف المرضية (وذلك فى معظم حالات الخواف لدى حواء).

**ثانياً: تحديد الظروف التى يحدث فيها السلوك المضطرب:** ويتم ذلك عن طريق الفحص والبحث الدقيق لكل الظروف والخبرات التى يحدث فيها السلوك المضطرب وهو الخواف وكل ما يرتبط به وما يسبقه من أحداث وما يتلوه من عواقب فمثلاً فى حالة المخاوف المرضية فإن الانتباه يوجه إلى المناسبات التى

تسبق الشعور بالخوف والظروف التى يشعر فيها المريض بالخوف، وكذلك الأحداث التى تتبع حدوث الخوف.

**ثالثاً: تحديد العوامل المسئولة عن استمرار السلوك المضطرب:** فمثلاً يتم تحديد ما إذا كان سلوك حواء يظهر أنه نتيجة لخوف شرطى بسيط، أو يعكس خوفاً أساسياً معمما يحدث فى مواقف مشابهة ولكنها مختلفة. وهذا التحليل يتركز على البحث عن الظروف الخارجية السابقة والملاحظة التى تحدد وتوجه السلوك المضطرب.

**رابعاً: اختبار الظروف التى يمكن تعديلها أو تغييرها:** ويتم ذلك باختبار الظروف التى يمكن تعديلها بواسطة المعالج وحواء المصابة بالخواف.

**خامساً: إعداد جدول لإعادة التدريب:** ويتم ذلك بتخطيط خبرات يتم فيها إعادة التدريب (فى شكل وحدات أو محاولات) يتم خلالها وضع حواء الخائفة فى ممارسة معدله بحيث يتغيير من خلالها السلوك ويتم تعليم السلوك المطلوب لكل الظروف السابقة للسلوك المضطرب: أى توجه نحو تعديل العلاقات بين حاجات وبين المواقف التى تحدث فيها. وتستخدم فى الحالات التى يكون فيها السلوك الغائب يمثل عجزاً سلوكياً (مثل عدم القدرة على التفاعل مع الآخرين للخوف منهم).

**سادساً: تعديل الظروف البيئية:** ويتم ذلك لتقليل حدوث السلوك المضطرب وزيادة احتمال حدوث السلوك المرغوب وتحويل الخوف المرضي إلي خوف عادي.

**سابعاً: وينتهى العلاج:** عند النقطة التى يتم فيها الوصول إلى السلوك المعدل السوى المنشود وفيه يكون التخلص من الخواف أصبح واقع فعلى في نفسية حواء.

❀ ❀ ❀

# أساليب العلاج السلوكى للخواف

يوجد عدد من أساليب العلاج السلوكى للخواف وفيما يلى أهم هذه الأساليب:

## أولاً: التحصين التدريجى Systematic Desensition

ويتضمن هذا الأسلوب التعويد التدريجى المنتظم، ومن أمثلة حالات استخدام حالات الخوف المرضى الذى يكون قد اكتسب مرتبطاً بشىء معين أو حادثة معينة وفى هذا الأسلوب يتم تحديد المثيرات التى تستثير استجابات شاذة مثل الخوف المرضى ثم يعرض المريض تكراراً وبالتدريج لهذه المثيرات المحدثة للخوف فى ظروف يشعر فيها بأقل درجة من الخوف، وهو فى حالة استرخاء بحيث لا تنتج استجابة الخوف ثم يستمر التعرض على مستوى متدرج من الشدة حتى يتم الوصول إلى أن المستويات العالية من شدة المثير لا تستثير الاستجابة الشاذة السابقة وهكذا يتم التحصين التدريجى.

وعلى سبيل المثال، فقد استخدم فولب Wolpe هذا الأسلوب فى علاج الخوف من العنه (الضعف الجنسى)، حيث تحدد خطوات متدرجة نحو إتمام العملية الجنسية الكاملة من القرب إلى المداعبة بحيث تترك الأمور تجرى مجراها طبيعية إلى أقصى حد بدون قلق أو خوف، وتحقيق كل خطوة تماماً قبل الانتقال إلى الخطوة التى تليها. وعلى العموم. ففى مثل هذه الحالات نجد أن تعاون الشريك الجنسى مطلوب تماماً.

وقام «لانج» Lang باستخدام الكمبيوتر فى أسلوب التحصين ضد الخواف وابتكر «جهاز التحصين التدريجى الالى» ويحدد المعالج مثير الخوف ثم خبرات

(مبرمجه) تتضمن المثير فى حالات متدرجة (متصاعدة) بالنسبة لإثارة الخوف وتعرض على المريض ويتعلم بالتدريج استجابة الاسترخاء بدلاً من الخوف وبالجهاز صورة ثابتة وصور متحركة ومع كل منها شرائط تسجيل عليها تعليمات بالاسترخاء مع معلومات وشرح وتفسير للمريض. ويتعامل المريض مع الجهاز عن طريق أزرار مركبة فى الكرسى الذى يجلس عليه زر أخضر مثلاً إذا ضغط عليه يعنى أنه أصبح فى حالة استرخاء، وزر أحمر مثلاً إذا ضغط عليه يعنى أنه مازل خائفاً أو غير مسترخ. وتسجل البيانات الفسيولوجية عن النبض والتنفس... إلخ، وفى هذه الاثناء يسمع المريض أولاً تعليمات الاسترخاء، ويهيأ لكى يرى مثير الخواف الذى يعرض أمامه وإذا شعر المريض بالخوف فإنه يضغط على زر الخوف فيوقف البند ويسمع المريض تعليمات أخرى عن مثير الخواف المفروض. ويلى ذلك تعليمات الاسترخاء ثم يعرض البند مرة أخرى حتى يتحقق الاسترخاء، فيضغط المريض على زر الاسترخاء فينقل آلياً إلى البند العالى... وهكذا حتى يزول الخوف بنجاح مستعينين باستجابات المريض وبالدلالات الفسيولوجية.

ولقد توالى ظهور الكثير من أجهزة التحصين التدريجى لأغراض متعددة مثل علاج الخواف وغيرها.

## النموذج العملى Modeling

ابتكر «ألبيرت باندورا» ما أسماه «النموذج العلمى» كأسلوب فى العلاج السلوكى واستخدمه بصفة خاصة لعلاج الخواف (وخاصة خواف الثعابين) عن طريق نموذج عملى حى (من جانب المعالج) والمشاركة بالتدريج (من جانب المريض) حتى تزول الحساسية ويتم التحصين بالتدريج. والأسلوب سهل وبسيط. فعندما يشاهد المريض المعالج يعمل شيئاً فإنه يميل إلى تقليده، فمثلاً إذا شاهد المريض (الخائف) فيلماً لأطفال وكبار يلعبون بالثعابين، أو إذا شاهد المعالج خلال حاجز رؤية من جانب واحد وهو يداعب ثعبانا، وإذا شاهد المعالج يمسك ثعباناً أمامه بتكرار فإنه بالتدريج يستخفف من الخوف ويقترب من الثعبان فى قفصه بينما يمسكه المعالج وأخيراً يمسكه المريض فعلاً.

## ثانياً: الغمر Flooding

هذا الأسلوب هو عكس أسلوب التحصين التدريجى. وفى أسلوب الغمر يتم تقديم المثير (مثير الخواف مثلاً) ويتم وضع المريض أمام الأمر الواقع فى الخبرة «دفعة واحد» وهذا يثير التوتر ويدفع القلق والخوف عنده.

وقد يكون الغمر حياً، أى على الطبيعة وفى الواقع وقد يكون خيالياً، والغمر الحسى هو الأفضل و الأكثر استخداماً والأكثر جدوى. والغمر الحى مفيد فى علاج المخاوف المرضية بصفة خاصة مثل خواف الأماكن المتسعة وخواف الجنس (كما فى ليلة الزفاف).

وفى معظم الحالات يكون الغمر فى حضور المعالج الخبير للمساندة الانفعالية (لأن الغمر مثير للتوتر ويرفع مستوى الخوف والقلق). ومهما ارتفع مستوى الخوف والقلق يظل المريض فى الموقف المقصود حتى يزول التوتر وينخفض الخوف والقلق أو ينطفى وقد يستعان بالعلاج الطبى بالعقاقير مثل المهدئات مع العلاج بأسلوب الغمر.

## ثالثاً: الكف المتبادل Recipro Calinhilition

يقوم أسلوب الكف المتبادل على أساس وجود بعض أنماط السلوك المتنافر غير المتوافق مع البعض مثل الخوف والجبن، والاسترخاء والضيق.

والهدف منه كف كل من نمطية سلوكيين مترابطين بسبب تداخلهما، وإحلال استجابة متدفقة محل الاستجابة غير التوافقية.

## مزايا العلاج السلوكى

**يمكن تلخيص أهم مزايا العلاج السلوكى فيما يلى:**

١ - نسبة الشفاء - أو على الأقل التحسن - باستخدام العلاج السلوكى عالية، فقد تصل إلى ٩٠٪ من الحالات وخاصة حالات الخواف.

٢ - يعتمد العلاج السلوكى على الدراسات والبحوث التجريبية المضبوطة القائمة على نظريات التعلم وإنما يمكن أن يقاس صدقها قياساً تجريبياً مباشراً.

٣ - يركز على المشكلة أو العرض مما يسهل وجود محك نحكم به على نتيجة العلاج.

٤ - يسعى إلى تحقيق أهداف واضحة محددة، حيث يلعب العمل دوراً أهم من الكلام.

٥ - يستغرق وقتاً قصير لتحقيق أهدافه مما يؤفر الوقت والجهد والمال.

٦ - يتيح علاج أكبر عدد من المرضى من كافة المستويات الاجتماعية الاقتصادية.

٧ - يمكن أن يعاون فيه كل من الوالدين والأزواج والمرضات بعد تدريبهم.

٨ - يعتبر علاجها ناجحاً أكثر من العلاج التقليدى فى علاج كثير من المشكلات السلوكية وخاصة الخواف.

## عيوب العلاج السلوكى

**يمكن تلخيص أهم عيوب العلاج السلوكى فيما يلى:**

١ - أحياناً يكون الشفاء وقتياً وعابراً.

٢ - السلوك البشرى معقد لدرجة يصعب معها فى كثير من الأحيان عزل وتحديد أنماط بسيطة من العلاقات بين المثير والاستجابة حتى يسهل تعديلها.

٣ - النموذج السلوكى المبنى على أساس الأشراط لا يمكن أن يفسر جميع أنواع السلوك البشرى والاضطرابات السلوكية وخاصة بعض أنواع الخواف الشاذة.

٤ - يركز على التخلص من الأعراض، وبذلك يزول الاضطراب أو المرض، وليس الأمر فى الأمراض النفسية عادة بهذه البساطة، فالتركيز على إزالة الأعراض فقط قد يؤدى إلى ظهور أعراض أخرى بسبب عدم علاج المصدر الحقيقى للاضطراب أو المرض.

## ملاحظات على العلاج السلوكى

قد يظن البعض أن ربط العلاج السلوكى بالتعلم والتعليم يعنى أن العلاج النفسى التقليدى له علاقة قليلة بالتعلم والتعليم وليس هذا هو الحال فى الحقيقة، لأن كلا من الطريقتين تبرز أهمية التعلم فى اكتساب وإزالة الاضطراب النفسى

وبهذا المعنى نجد أن كلا من المعالجين النفسيين التقليديين والمعالجين السلوكيين يتفقان فى النظر إلى الاضطرابات العصابية على أنها دليل على التعلم الخاطىء أكثر من التعبير عن أنماط الشذوذ الموروث. وعلى أى حال، فإن المعالجين النفسيين التقليديين يهتمون إلى حد كبير بمحتوى ما تعلمه الفرد أكثر من عملية التعلم ذاتها ويلاحظ أيضاً أن العلاج السلوكى ليس مجرد قاعدة أو عدة قواعد بسيطة يمكن أن تطبق بطريقة سهلة على الاضطرابات السلوكية، والحقيقة أن أساليب العلاج السلوكى متعددة ومتجددة، بعضها مباشر وبعضها غير مباشر يحتاج إلى إجراء تعديلات خاصة حسب حالة المريض، بعضها بسيط وبعضها معقد بعضها يحتاج إلى إشراف قليل من جانب المعالج وبعضها يحتاج إلى اهتمام بالغ ومهارة فائقة من جانب المعالج.

ويلاحظ أن العلاج السلوكى يتناول جملة الأعراض عرضا عرضا. وتوجه الجهود إلى تعديل الاضطرابات السلوكية البسيطة قبل أن تحاول تعديل التجمعات المركبة من السلوك المضطرب.

وهكذا نجد أننا بصدد طريقة نامية من طرق العلاج التى يجب أن يوليها علماء النفس والمعالجون والنفسيون مزيداً من العناية والبحث والدراسة.

❀ ❀ ❀

# الفصل الثالث

# الخوف الذى نتمناه

*فى هذا الفصل نعرض لأجمل أنواع الخوف إنه خوف يختلف تماماً عن كل أنواع الخوف الأخرى إنه خوف أتمناه لى ولك وللمجتمع الإسلامى والعربى بأسره «إنه الخوف من الله» الذى يجعلنا نفعل الصواب ونبتعد عن الأخطاء والمعاصى.*

قال تعالى:

﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ﴿٤٠﴾ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ﴾ **(النازعات: ٤٠، ٤١).**

# الخوف من الله

## المدلول الشرعى للخوف من الله

الخوف من الله لا يراد به ما يخطر بالبال من الرعب كاستشعار الخوف من الأسد، بل إنما يراد به الكف عن المعاصى واختيار الطاعات، ولذلك قيل لا يعد خائفاً من لم يكن للذنوب تاركاً. والتخويف من الله هو الحث على التحذر والدليل على ذلك قوله تعالى: ﴿ذَلِكَ يُخَوِّفُ اللَّهُ بِهِ عِبَادَهُ﴾ (الزمر: ١٦).

ويمكن القول أن حقيقة الخوف هو تألم القلب واحتراقه بسبب توقع مكروه فى الاستقبال، وقد يكون ذلك الخوف من جريان ذنوب، وقد يكون الخوف من الله تعالى بمعرفة صفاته التى توجب الخوف لا محالة، وهذا أكمل وأتم إلا من عرف الله خافه بالصورة، ولذلك قال تعالى: ﴿ إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ ﴾ (فاطر: ٢٨).

والفرق بين الخوف من الله والخوف من غيره يقول العارف بالله أبو القاسم الحكيم: من خاف شيئاً هرب منه، ومن خاف الله هرب إليه، وأخبر الحق عن حال الجنة وهم يذكرون حالهم فى الدنيا: ﴿ وَأَقْبَلَ بَعْضُهُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ يَتَسَاءَلُونَ (٢٥) قَالُوا إِنَّا كُنَّا قَبْلُ فِي أَهْلِنَا مُشْفِقِينَ (٢٦) فَمَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا وَوَقَانَا عَذَابَ السَّمُومِ﴾ (الطور: ٢٧).

**وفى الحديث القدسى قال الله عز وجل:** «وعزتى لا أجمع على عبدى خوفين ولا أجمع له أمتين، فإن أمنى فى الدنيا أخفته يوم القيامة، وإن خافنى فى الدنيا آمنته يوم القيامة».

والخوف من الله يدخل فيه الخوف من النار والبكاء من خشية الجبار والندم على التقصير فى حق القهار. وهذا الخوف من الله هو الخوف المحمود، لأنه يؤدى

إلى الوصول إلى المحبوب والفوز بالمرغوب والنجاة من المرهوب فإن الخوف من الله صفة من صفات الكمال فى حق الله وكذلك الحب فى الله صفة كمال فسبحان من تتعدد وتضاد له الصفات ولكن كلها صفات كمال، وهذا بعكس الإنسان فإن الخوف فيه من غير الله صفة نقص وخور وضعف.

## أشهر أقسام الخوف..

## خوف عبادة... وخوف طبيعة..

إن الخوف والخشية تارة يقع عبادة وتارة يقع طبيعة وذلك بحسب أسبابه ومتعلقاته..

فإن كان الخوف والخشية خوف تأله وتعبد وتقرب بذلك الخوف إلى من يخافه وكان يسمو إلى طاعة باطنة وخوف سرى يذجر عن معصية من يخافه كان تعلقه بالله من أعظم واجبات الإيمان، وتعلق بغير الله فى الشرك الأكبر الذى لا يغفره لأنه شرك فى هذه العبادة إلى من أعظم واجبات القلب غير الله مع الله وربما زاد خوفه من غير الله على خوفه الله.

وأيضاً فمن خشى الله وحده على هذا الوجس فهو مخلص موحد، ومن خشى غيره فقد جعله لله نداً فى الخشية كمن جعل لله نداً فى المحبة.

وإن كان الخوف طبيعياً كمن يخشى عدو، أو سبع أو حية أو نحو ذلك مما يخشى ضرره الظاهرى. فهذا النوع ليس عبادة، وقد يوجد فى كثير من المؤمنين ولا ينافى الإيمان، وهذا إذا كان خوفاً حقيقاً فقد انعقدت أسباب الخوف فليس بمذموم فهو خوف طبيعى.

وإن كان خوفاً وهمياً كالخوف الذى ليس له أصلاً، أو له سبب ضعيف فهذا مذموم يدخل صاحبه فى وصف الجبناء. ولهذا كان الإيمان التام، والتوكل، والشجاعة تدفع هذا النوع، حتى أن خواص المؤمنين وأقوياءهم تتقلب المخاوف فى حقهم أمناً وطمأنينة لقوة إيمانهم وشجاعتهم الشجاعة القلبية وكمال توكلهم.

# الترغيب فى الخوف من الله

ورد فى كتاب الله وسنة رسوله العديد من الآيات والأحاديث فى الترغيب فى الخوف من الله فى الكتاب والسنة.

كما ورد فى القرآن الكريم، والسنة النبوية الكثير من الأدلة، والشواهد على فضل خوف الله عز وجل، وخشيته، وخوف عقابه.

**وفيما يلى عرض لبعض الأدلة من الكتاب والسنة:**

## أولاً: من القرآن الكريم

قال تعالى: ﴿ إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلا تَخَافُوهُمْ وَخَافُونِ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ﴾ **(آل عمران: ١٧٥)**.

قال عز وجل: ﴿ وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّتَانِ﴾ **(الرحمن: ٤٦)**.

قال تعالى: ﴿وَأُزْلِفَتِ الْجَنَّةُ لِلْمُتَّقِينَ غَيْرَ بَعِيدٍ (٣١) هَذَا مَا تُوعَدُونَ لِكُلِّ أَوَّابٍ حَفِيظٍ (٣٢) مَّنْ خَشِيَ الرَّحْمَنَ بِالْغَيْبِ وَجَاءَ بِقَلْبٍ مُّنِيبٍ﴾ (ق: ٣١ ـ ٣٣) .

قال تعالى: ﴿ وَلا تُفْسِدُوا فِي الأَرْضِ بَعْدَ إِصْلاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا﴾

**(الأعراف: ٥٦)**

## ثانياً: من السنة النبوية

- عن أبى هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: **«سبعة يظلهم الله فى ظله يوم لا ظل إلا ظله، إمام عادل، وشاب نشأ فى عبادة الله ورجل قلبه معلق**

**بالمساجد، ورجلان تحابا فى الله اجتمعا على ذلك تفرقا عليه، ورجل دعته امرأة ذات منصب وجمال قال: إنى أخاف الله، ورجل تصدق فأخفاها حتى لا تعلم شماله ما تنفق يمينه، ورجل ذكر الله خالياً ففاضت عيناه».**

ـ عن أنس ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: **«يقول الله تعالى عز جل اخرجوا من النار من ذكرنى يوماً أو خافنى فى معلم».**

ـ وأخرج الشيخ ابن حبان والبيهقى بإسنادهما عن العباس ابن عبد المطلب ﷺ قال قال رسول الله ﷺ: **«إذا اقمشر جلد العبد من خشية الله تحاتت عنه ذنوبه كما يتحات عن الشجرة اليابسة ورقها».**

ـ وعن عباد بن عبد المطلب ﷺ قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: **«عينان لا تمسهما النار عين بكت فى جوف الليل من خشية الله، وعين باتت تحرس فى سبيل الله».**

ـ عن أبى هريرة ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: **«لا يلج النار رجل بكى من خشية الله حتى يعود اللبن فى الضرع، ولا يجتمع غبار فى سبيل الله ودخان جهنم».**

ـ وعن عائشة ﷺ قالت: سمعت رسول الله ﷺ يقول: **«ما خالط قلب امرىء وهج فى سبيل الله إلا حرم الله عليه النار».**

❀ ❀ ❀

# علامات الخوف من الله

## أثر الخوف من الله وعلاماته

**قال العارف بالله يحيى بن معاذ:** على قدر خوفك من الله يهابك الخلق، وعلى قدر حبك لله يحبك الخلق، وعلى قدر شغلك بالله يشتغل الخلق بأمرك.

ولولا خشية الله استرسل الإنسان فى شروره وانكب على شهواته غير مقيم لمصلحة الغير أى اعتبار ولما نفعت فى ذلك كل القوانين التى شرعت للمحافظة على الإنسان من عدوان الغير، والإسلام بجانب ما شرعه من العقوبات والزواجر التى تردع الإنسان عن اقتراف الشر، لم يهمل تذكيره بخشية الله والخوف من عقابه، لأن ذلك ادعه إلى طاعته سبحانه وتعالى بسلوك الطريق المؤدى إلى رضائه والفوز بنعيمه قال تعالى: ﴿**وَمَن يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَخْشَ اللَّهَ وَيَتَّقْهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْفَائِزُونَ**﴾ **(النور: ٥٢)**.

وعن أبى هريرة رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ: **«من خاف أولج، ومن أولج بلغ المنزل، ألا إن سلعة الله غالية، ألا إن سلعة الله هى الجنة».**

**وقوله أولج تعنى:** إذا سار فى أول الليل، ومعنى الحديث: أن من خاف الزمه الخوف السلوك إلى الآخرة والمبادرة بالأعمال الصالحة خوفاً من القواطع والعوائق والخوف سوط الله يسوق به عباده إلى المواظبة على العلم والعمل لينالوا بهما مرتبة القرب من الله تعالى.

**وفائدة الخوف من الله:** الحذر والورع والتقوى والمجاهدة والعبادة والفكر والذكر وسائر الأسباب الموصلة إلى الله تعالى.

**يذكر سيد قطب فى الظلال عن قوله تعالى:** ﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ (٤٠) فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ﴾ **(النازعات: ٤٠، ٤١):**

الخائف من الله لا يقدم على معصية، فإذا أقدم عليها بحكم ضعفه البشرى قاده خوف هذا المقام الجليل إلى الندم و الاستغفار والتوبة فظل فى دائرة الطاعة.

ونهى النفس عن الهوى هو نقطة الارتكاز فى دائرة الطاعة، فالهوى هو الدافع القوى لكل الطغيان، وكل تجاوز، وكل معصية وهذا أساس البلوى وينبوع الشر، والخوف من الله هو الحاجز الصلب أمام دفعات الصور العنيفة، ولم يكلف الله الإنسان ألا يستجر فى نفسه الهوى، فهو سبحانه يعلم أن هذا خارج من طاقته ولكنه وكله أن ينهاها ويكبحها ويمسك بزمامها، وأن يستعين فى هذا بالخوف من الله الخوف من مقام ربه الجليل العظيم المهيب وكتب له بهذا الجهاد الشاق الجنة مثابة ومأوى ﴿فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ﴾ **(النازعات: ٤١).**

كما أن التقوى نتيجة حتمية وثمرة طبيعية للشعور الإيمانى العميق الذى يتصل بمراقبة الله عز وجل والخشية منه والخوف من غضبه وعقابه والطمع بعفوه وثوابه وهى كما عرفها العلماء:

- أن لا يراك الله حيث نهاك، وأن لا يفقدك حيث أمرك، أو هى كما قال البعض: اتقاء عذاب الله بصالح العمل والخشية من الله تعالى فى السر والعلن.

**والتقوى:** هى الخوف من الجليل، والعمل بالتنزيل، والاستعداد ليوم الرحيل. فقد جمعت الخير كل الخير، وحوت السعادة كل السعادة لمن يعمل بمقتضاها ويسير على منهجها.

ومن يتق الله يجعل له من كل هم فرجاً، ومن كل ضيق مخرجاً، ومن يتق الله يرزقه فرقاناً بين الحق والباطل، وذلك بإلهام الله له الصواب فى القول أو الفعل يقول الحق عز وجل شأنه:

- ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَل لَّكُمْ فُرْقَانًا﴾ **(الأنفال: ٢٩).**

**روى عن مالك بن دينار رحمه الله أنه قال:** إذا عرف الرجل من نفسه علامة الخوف وعلامة الرجاء فقد تمسك بالأمر الوثيق، أما علامة الخوف فاجتناب ما نهى الله عنه، وأما علامة الرجاء فالعمل بما أمر الله به. وعلامة خوف الله تعالى تتبين فى سبعة أشياء:

**أولاً:** تتبين فى لسانه، ويمتنع لسانه عن الكذب وكلامه عن الفضول، ويجعل لسانه مشغولاً بذكر الله تعالى، وتلاوة القرآن ومذاكرة العلم.

**ثانياً:** أن يخاف فى أمر بطنه، فلا يدخل بطنه إلا طيباً حلالاً، ويأكل من الحلال مقدار حاجته.

**ثالثاً:** أن يخاف فى أمر بصره، فلا ينظر إلى الحرام، ولا إلى الدنيا بعين المرغب، وإنما يكون نظره على وجه العبرة.

**رابعاً:** أن يخاف فى أمر يده، فلا يمد يده إلى الحرام، وإنما يمد يده إلى ما فيه طاعة الله عز وجل.

**خامساً:** أن يخاف فى أمر قدميه فلا يمشى فى معصية الله.

**سادساً:** أن يخاف فى أمر قلبه، فيخرج منه العداوة والبغضاء وحسد الإخوة ويدخل فى النصحية والشفقة للمسلمين.

**سابعاً:** أن يكون خائفاً فى أمر طاعته فيجعل طاعته خالصة لوجه الله تعالى ويخاف الرياء والنفاق، فإذا فعل ذلك فهو من الذين قال الله فيهم: **﴿وَالآخِرَةُ عِندَ رَبِّكَ لِلْمُتَّقِينَ﴾** (الزخرف: ٣٥).

# منزلة الخوف من الله

الخوف من الله يعرفه المؤمنين والمؤمنات ويعشقه السالكين لدروب الخيرات ومنزله الخوف من الله يمكن إيجازها فنقول:

- إن الخوف من الله أحد أركان الإيمان والإحسان الثلاثة التى عليها مدار مقامات السالكين جميعها وهى:

**الخوف والرجاء والمحبة.** وقد ذكره الله سبحانه وتعالى فى قول: ﴿ فَلا تَخَافُوهُمْ وَخَافُونِ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ﴾ **(آل عمران: ١٧٥).**

فجعل الخوف منه شرطاً فى تحقيق الإيمان والمعنى: إن كنتم مؤمنين فخافوا.

والمقصود: أن الخوف من لوازم الإيمان وواجباته، قال تعالى: ﴿ فَلا تَخْشَوُا النَّاسَ وَاخْشَوْنِ﴾ (المائدة: ٤٤).

وقد أثنى سبحانه على أقرب عباد الله من حيث الخوف منه فقال عن أنبيائه بعد أن أثنى عليهم ومدحهم: ﴿كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا﴾ **(الأنبياء: ٩٠).**

وقال عن ملائكته الذين يخافون من عذابه: ﴿ يَخَافُونَ رَبَّهُم مِّن فَوْقِهِمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ﴾ (النحل: ٥٠).

وفى الصحيح عن النبى ﷺ أنه قال: «**إنى أعلمكم بالله وأشدكم له خشية**».

وفى لفظ آخر: «**إنى أخوفكم لله وأعلمكم بما اتقى**».

فالخوف من أفضل مقامات الدين وأجلها، وأجمع أنواع العبادة التى يجب إخلاصها لله تعالى.

# أسباب الخوف من الله

## أسباب الخوف من الله

إن المتأمل فى أقوال السلف يجد العجب العجاب على صلاحهم وطاعتهم وجهادهم، فهذا عمر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ كان فى وجهه خطان أسودان من الدموع وكان يأخذ نبتة من الأرض ويقول: «يا ليتنى كنتِ هذه النبتة، يا ليتنى لم أكن شيئاً مذكوراً».

**وهذا أبو عبيده بن الجراح يقول:** «وددت أنى شاه فيذبحنى أهلى فيأكلون لحمى ويحتسون مرقى».

**وهذا عبد الله بن المبارك يقول:** «لو أن رجلاً وقف على باب المسجد ونادى ليخرج شر الناس لما سبقنى إليه إلا رجل أوتى أكثر منى قوة وسمعاً».

**فما أسباب خوفهم وما أسباب أمننا؟**

**يمكن إيجاز أسباب خوف الصالحين فى النقاط الآتية:**

**١ ـ معرفتهم بالله تعالى:** ﴿ وَمَا قَدَرُوا اللَّهَ حَقَّ قَدْرِهِ وَالأَرْضُ جَمِيعًا قَبْضَتُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَالسَّمَوَاتُ مَطْوِيَّاتٌ بِيَمِينِهِ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَىٰ عَمَّا يُشْرِكُونَ﴾ **(الزمر: ٦٧).**

**٢ ـ حبهم لله سبحانه وتعالى:** فملك عليهم قلوبهم يقول ابن القيم: «ومن عرف ربه أحبه» كيف لا، ومصدر النعمة هو الله: وما بكم من نعمة فمن الله وإليه شكواك ونجواك ﴿ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ﴾ **(يوسف: ٨٦).**

وإليه وحده تلجأ عند بلواك: ﴿وَإِن يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلا كَاشِفَ لَهُ إِلاَّ هُوَ﴾

**(الأنعام: ١٧)**

ورحم الله عمر رَضِيَ اللهُ عَنْهُ وقد سئل: أى شىء أحب إليك؟ قال: صوم فى الصيف وضرب بالسيف.

وأما سبب آمننا فهو انحرافنا وحبنا ولمن ولمن يكون، فمنا المحب للمال، وللنساء والمنصب **«لكل أمة فتنة وفتنة أمتى المال».**

- **«وما تركت بعدى فتنة أضر على الرجال من النساء»، «تعس عبد الدرهم، تعس عبد الدينار».**

٣ - **اليقين:** وهو كمال التصديق والرسوخ بوجود الله، والجنة والنار، والحساب.

يرى رسول الله أحد الأصحاب فيقول له: «كيف أصبحت؟ فيقول: أصحبت مؤمناً حقاً فيقول المصطفى: وما حقيقة إيمانك؟ فيقول: أصبحت أرى عرش ربى بارزاً، وأصبحت أرى أهل الجنة وهم يتزاورون، وأهل النار وهم يتحاوون، فقال ﷺ عرفت فالزم» واليقين هو ثالث سبب من أسباب خوف الصالحين.

❀ ❀ ❀

# درجات الخوف من الله

الايمان درجات والخوف من الله درجات ايضاً وهى تختلف باختلاف درجة الايمان واليقين والوصول إلى الدرجات العليا من التقوى والاستشفاف ويمكن القول أن درجات الخوف من الله وهى على ثلاث درجات الدرجة الأولى الخوف من العقوبة

الخوف من العقوبة هو الخوف الذى يصح به الإيمان وهو خوف العامة، وهو يتولد من تصديق الوعيد وذكر الجناية ومراقبة العاقبة والخوف مسبوق بالشعور والعلم، فمحال خوف الإنسان مما لا شعور له به وله متعلقان:

**أحدهما:** نفس المكروه والمعذور وقوعه.

**والثانى:** السبب و الطريق المفضى إليه.

فعلى قدر شعور الإنسان بإفضاء السبب إلى المخوف (سبب الخوف) وبقدر المخوف يكون خوفه وما نقص من شعوره بأحد هذين (السبب والطريق المفضى إليه) نقص من خوفه يحسن.

فمن لم يعتقد أن سبب كذا يفضى إلى محذور كذا: لم يخف من ذلك السبب ومن اعتقد أنه يفضى إلى مكروه ما ولم يعرف قدره: لم يخف من ذلك الخوف. فإذاً عرف قدر المخوف وتيقن إفضاء السبب إليه حصل له الخوف، هذا معنى العبارة الأولى لتعريف الخوف من الله من أنه يتولد من تصديق الوعيد وذكر الجناية ومراقبة العاقبة وأن الخوف الطبيعى حتما يكون مسبوق بالشعور والعلم.

**ومعنى مراقبة العاقبة هو:** زيادة استحضار سبب الخوف وجعله نصب عينه، بحيث لا ينساه، ولذلك كان الخوف من الله علامة صحة الإيمان، وترحله من القلب علامة ترحل الإيمان منه.

## الدرجة الثانية: الخوف من الغفلة

الخوف من الغفلة هو خوف المكر فى جريان الأنفاس المستغرقة فى اليقظة المشوبة بالحلاوة. أى أن من حصلت له اليقظة بلا غفلة واستغرقت أنفاسه فيها استحلى ذلك وخاف من الغفلة اللهم اجعلنا نخافك ونخاف من الغفلة آمين..

فإنه لا أحلى من الحضور فى اليقظة، فإنه ينبغى أن يخاف المكر وأن يُسلب هذا الحضور واليقظة والحلاوة، فكم من مغبوط بماله انعكس عليه المال ورجع من حسن المعاملة إلى قبيح الأعمال، فأصبح يقلب كفيه، ويضرب باليمين على الشمال. بينما بدر أحواله مستنيراً فى ليالى الظلام، إذا أصابه الكسوف فدخل فى الظلام فبدل الأنس وحشه، وبالحضور عيبة، والإقبال إعراضاً، وبالتقرب إبعاداً، وبالجمع تفرقة وهذا هو حال الغافل الذى لا يحصى نعم الله عليه ولا يخشاه...

## الدرجة الثالثة: الخوف من هيبة الجلال والإكرام

الخوف من هيبة الجلال والإكرام درجة الخاصة وليس فى مقام أهل الخصوص وحشة الخوف إلا هيبة الجلال والإكرام وهى أقصى درجة يشار إليها فى غاية الخوف من الله اللهم اجعلنا نخافك ونخاف من هيبتك وجلالك واكرامك

وهذا يعنى أن وحشة الخوف إنما تكون مع الانقطاع والإساءة وأهل الخصوص أهل وصول إلى الله وقرب منه، فليس خوفهم وحشة كخوف المسيئين المنقطعين لأن الله عز وجل معهم بصفة الإقبال عليه، والمحبة لهم.

وهذا بخلاف هيبة الجلال فإنها متعلقة بذاته وصفاته، وكلما كان عبده به أعرف وإليه أقرب كانت هيبته وإجلاله فى قلبه أعظم وهى أعلى من درجة خوف العامة..

**اللهم اجعلنا نخشاك ونخافك خوفاً من هيبة إجلالك**

**آمين... آمين...**

* * *

# الخوف من الله
# كأسلوب فى العلاج النفسى

الخوف من الله هو الهداية التي يمنحها الله لعباده وهو أسلوب من أنجح أساليب العلاج النفسي التي ثبت فاعليتها باعتراف الغرب والشرق على حد سواء والخوف سوط يسوق العبد إلى السعادة، وقد جمع الله للخائفين منه الهدى والرحمة والعلم والرضوان، وناهيك بذلك فضلاً فقال تعالى: ﴿ هُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلَّذِينَ هُمْ لِرَبِّهِمْ يَرْهَبُونَ﴾ (الأعراف: ١٥٤).

وقال تعالى: ﴿ إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ﴾ (فاطر: ٢٨).

وقال تعالى: ﴿رَّضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ لِمَنْ خَشِيَ رَبَّهُ﴾ (البينة: ٨).

وبعد أن أوضحنا أثر الخوف من الله تعالى على العبد وما يحققه ذلك من سكينة نفسية وسعادة روحية وأمن فى الدنيا والآخرة نستعرض فيما يلى بعض الخطوات الهامة لمعالجة اضطراب النفس وانحرافها وفقاً للمعايير المنبعثة من المنهج الإسلامى للسواء والانحراف.

## الخطوة الأولى: المعرفة بالله

### معرفة الله سبحانه وتعالى نوعان:

**الأول:** معرفة إقدام وهى التى اشترك فيها الناس البار والفاجر والمطيع والعاصى.

**الثانى:** معرفة توجب الحياء منه والمحبة له، وتعلق القلب به والشوق إلى لقائه وخشيته والإنابة إليه، والأنس به، والفرار من الخلق إليه، وهذه هى معرفة الخاصة

الجارية على لسان القوم وتفاوتهم فيها لا يحصيه إلا الذى عرفها لنفسه وكشف لقلوبهم من معرفته ما أخفاه على سواهم وكل أشار إلى هذه المعرفة بحسب مقامه وما كشف له منها، وقد قال أعرف الخلق به: **«لا أحصى ثناء عليك أنت كما أثنيت على نفسك»** وأخبر أنه سبحانه يفتح عليه يوم القيامة من محامده بما لا يحسن الآن ولهذه المعرفة بابان واسعان.

**الباب الأول:** التفكر والتأمل فى آيات القرآن كلها، والفهم الخاص عن الله ورسوله.

**الباب الثانى:** التفكر فى آياته المشهودة وتأمل حكمته فيها، وقدرته، ولطفه وإحسانه وعدله، وقيامه بالقسط على خلقه وجماع ذلك: الفقه فى معنى أسمائه الحسنى وجلالها وكمالها وتفرده بذلك وتعلقها بالخلق والأمر فيكون فقهياً فى أوامره ونواهيه، فقهياً فى قضائه وقدره، فقيهاً فى أسمائه وصفاته، فقهياً فى الحكم الدينى الشرعى والحكم الكونى القدرى.

فكلما كان العبد بالله أعلم كان له أخوف. قال ابن مسعود: وكفى بخشية الله علماً. ونقصان الخوف من الله إنما هو نقصان معرفة العبد به فأعرف الناس أخشاهم لله ومن عرف الله اشتد حياؤه منه وخوفه له وحبه له، فكلما ازداد معرفة ازداد حياء وخوفاً وحباً.

**يذكر أبو حامد الغزالى: أن علاج الخوف وتحصيله على رتبتين:**

**إحداهما:** معرفة الله تعالى، فإنها توجب الخوف بالضرورة، فإن الواقع فى مخالب السبع لا يحتاج إلى علاج ليخاف إن كان يعرف السبع، ومن عرف جلال الله تعالى واستغناءوه وأنه خلق الجن وخلق لها أهلاً، وخلق النار وخلق لها أهلاً، وأنه تمت كلمته بالسعادة والشقاوة فى حق كل أحد صدقاً وعدلاً، وأن ذلك لا تغييره ولا يصرفه عن تنفيذ قضائه الأزلى صادق، وهو لا يدرى ما الذى سبق عليه القضاء فى حقه. ولا يدرى ما الذى يختم له به، واحتمل عنده أن يكن مقضياً له بشقاوة الأبد، فهذا لا يتصور أن لا يخاف، وأما من عجز عن حقيقة المعرفة

فصلاحه النظر إلى الخائفين.

وعلى المعالج فى هذه الخطوة أن يعرف «المسترشد» بذلك وبأسمائه وصفاته تعريفاً مأخوذاً من مصادره الشرعية مع مراعاة أسلوب الإلقاء والتوجيه المناسب لحال المريض.

**الخطوة الثانية:** المعرفة بالذات أو النفس «نفس المسترشد أو المريض» إن العلاقة بين الخوف من الله وبين معرفة الصفات الذاتية للمخلوق من عدم قدرة على التدبير وفقر وحاجة وعجز، أن شهود المسلم لصفاته الذاتية يؤدى إلى نمو قيمة الخوف من الله عنده.

**ويذكر أبو حامد الغزالى:** ذلك فيقول العلم بأسباب المكروه هو السبب الباعث المثير لإحراق القلب وتألمه وذلك الإحراق هو الخوف. تارة يكون لمعرفة الله تعالى ومعرفة صفاته وأنه لو أهلك العالمين لم يبال ولم يمنعه مانع وتارة يكون لكثرة الجناية من العبد بمقارفة العاصى ، وتارية يكون بهما جميعاً وبحسب معرفته بعيوب نفسه، ومعرفته بجلال الله تعالى واستغنائه وأنه لا يسئل عما يعقل وهم يسئلون، تكون قوة خوفه. فأخوف الناس بربه أعرفهم بنفسه وبربه، ولذلك قال ﷺ: **«أنا أخوفكم لله»** فقوة الخوف بحسب قوة المعرفة لجلال الله وصفاته، وأفعاله، وبعيوب النفس وما بين يديها من الأخطار والأهوال.

ويقوم المعالج فى هذه الخطوة بتبصير المريض بعيوبه وأخطائه، ويذكره بصفاته الذاتية، وبضعفه، وحاجته إلى خالقه، وعزم الاغترار بما أنعم الله به عليه فينسيه ذلك ربه، فيقع فيما لا يرضى الله ويأمن مكره، ويسوق فى الرجوع إليه فتنفقد نفسه لذة القرب من الله تعالى.

## الخطوة الثالثة: الترغيب فى الخوف من الله

إذا عرف المعالج المريض بربه وبنفسه، وذكره بالله، وبأسمائه وصفاته، وكماله وقدرته، وبعد تذكيره بخصائص، وطباعه البشرية التى لا تغنيه عن خالقه، يرغب فى الخوف من الله مستعيناً فى هذا بالآيات والأحاديث وأحوال الصحابة والتابعين.

## الخطوة الرابعة: الجمع بين الخوف والرجاء

إن الصبر المؤمن لابد أن يجمع بين الرجاء والخوف، وينبغى أن يكون متعادلين كجناحى الطائر.

فمن غلب عليه حال الخوف أو فعل فى نوع من اليأس والقنوط، إما فى نفسه وإما فى أمور الناس. ومن غلب عليه حال الرجاء بلا خوف أو وقع فى نوع من الأمن لمكر الله. إما فى نفسه، وإما فى الناس.

فالعلاقة بين الخوف والقنوط أن الثانى ما هو إلا نتيجة للإفراط فى الأول دون مصاحبته للرجاء. فالخوف دون رجاء ينقل صاحبه لليأس والعلاقة بين الرجاء وبين الخوف أن قيمة الرجاء تستلزم الخوف ولولا ذلك لكان أمناً من مكر الله، كما أن قيمة الخوف تستلزم قيمة الرجاء، ولولا ذلك لكان قنوطاً ويأساً؛ فالعلاقة بين الخوف والرجاء علاقة تلازم وتكامل.

**قال بعض العلماء:** إذا تذكرت معه رحمة الله تعالى التى سبقت غضبه ووسعت كل شىء. وتذكرت من جانب آخر كمال جلاله وعظمته وعظم سلطانه، وهيبته، ثم شده غضبه الذى لا تقوم له السموات والأرض ثم غاية غفلتك، وكثرة ذنوبك وجفوتك من دقة أمره، وخطر معاملته فى إحاطة علمه وبصره بالعيوب وبالغيوب، ثم حُسن وعده وثوابه الذى لا يبلغ كُنفه الأوهام، وشدة وعيده، وأليم عقابه الذى لا يحتمل ذكره القلوب.

تارة تنظر إلى عذابه، وتارة تنظر إلى رأفته، ورحمته، وتارة تنظر إلى نفسك فى جفونها وجناياتها. فإذا فعلت ذلك أدى بك جميع ذلك إلى الخوف والرجاء، وكنت قد سلكت سبيل الشارع القصد وعدلت من الجانبين المهلكيين، الأمن واليأس ولاقيته فيهما مع التائهين، ولا تهلك مع الهالكين، وشربت الشراب المزوج العدل فلا تهلك ببرودة الرجاء الصرف، ولا بغزارة الخوف الصرف كما يستعان فى هذه الخطوة بمقدمات الرجاء الأربع وهى كالتالى:

**الأولى:** ذكر سوابق فضل الله إلى العبد.

**الثانية:** ذكر ما وعد الله من جزيل ثوابه وعظيم حرمة وجوده دون استحقاق أو سؤال.

**الثالثة:** ذكر كثرة نعم الله عليك فى أمر دينك، وبدنك، ووفياك فى الحال من أنواع الامداد، والإلطاف من غير استحقاق، أو سؤال.

**الرابعة:** ذكر سعة رحمة الله تعالى، وسبقها غضبه، وأنه الرحمن الرحيم، الغنى، الكريم، الرءوف بعباده المؤمنين.

وقوة الرجاء على حسب قوة المعرفة بالله، وأسمائه وصفاته وغلبة رحمته غضبه.

**قال ابن قيم الجوزية:** فالرجاء ضرورى للمريد السالك والعارف لو فارقه لحظة لتلف أو كاد؛ فإنه دائر بين ذنبه يرجو غفرانه، وعيب يرجو إصلاحه، وعمل صالح يرجو قبوله واستقامة يرجو حصولها ودوامها وقرب من الله ومنزلة عنده يرجو وصوله إليها، والرجاء من الأسباب التى ينال بها العبد ما يرجوه من ربه بل هو من أقوى الأسباب.

**ويذكر المنكر محمد عثمان نجاتى:** «أن الخوف الشديد جداً من عذاب الله قد يؤدى إلى اليأس من رحمة الله، وحينئذ تضطرب شخصية الإنسان وقد يسود أداؤه لواجباته الدينية ليأس من النجاه من عذاب الله ولذلك كان من الضرورى ومن المفيد أن يصاحب الخوف من عذاب الله الرجاء فى رحمة الله. فالرجاء فى رحمة الله من شأنه أن يخفف من شدة الخوف إلى الدرجة المعقولة التى لا تدع اليأس يتملك الإنسان ويصل به إلى درجة الإهمال فى أدائه وواجباته الدينية وعلى المعالج أن يراعى خط الاعتدال بين الخوف والرجاء اعتماداً كلياً، لأنه قد يؤدى شدة الخوف من الله إلى اليأس من رحمة الله فيسبب ذلك الاضطراب والانحراف بالسلوك إلى غير ما هو مطلوب، كما أن الرجاء وحده يؤدى إلى الأمن من مكر الله ولكن مزج الاثنين الخوف والرجاء فى أسلوب الإرشاد والعلاج النفى أمر مفيد يدفع المريض إلى الخوف المستلزم للعمل.

## الخطوة الخامسة..

تنبيه المريض إلى دوره فى التوبه والمراقبة والمحاسبة الذاتية، والمجاهدة.

والمسلم يؤمن بأن سعادته فى الدنيا والاخرة فى كلتا الحالتين: الأولى والثانية موقوفة على مدى تأديب نفسه وتطيبيها وتزكيتها وتطهيرها، كما أن شقاءها منوط بفسادها وتدنيسها وخبثها.

قال تعالى: ﴿ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا (٩) وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا﴾ (الشمس: ٩، ١٠)

وقال تعالى: ﴿وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الإِنسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلاَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴾ (سورة العصر).

وقوله ﷺ: **«كلكم يدخل الجنة إلا من أبى، قالوا ومن يأبى يا رسول الله؟ قال: من أطاعنى دخل الجنة ومن عصانى فقد أبى».**

قال تعالى: ﴿ كَلاَّ بَلْ رَانَ عَلَىٰ قُلُوبِهِم مَّا كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾ (المطففين: ١٤).

وقال رسول الله ﷺ: **«إن المؤمن إذا أذنب ذنباً كان نقطة سوداء فى قلبه، فإن تاب ونزع واستعتب صقل قلبه، وإن زاد زادت حتى تغلق قلبه، فذلك الران الذى قاله الله».**

من أجل هذا يعيش المسلم عاملاً دائماً على تأديب نفسه وتزكيتها يجاهدها ليل نهار ويحاسبها فى كل ساعة، ويتعب فى إصلاحها وتأديبها لتطهر وتزكو.

# نفى الخوف وأسبابه

هناك نوعيات كثيرة من البشر لايخافون بعضهم لايخاف من الايمان والتقوى والبعض الآخر لايخاف فساداً وتكذيباً. ونعرض فيما يلى نفى الخوف واسبابه:

## أولاً: نفى الخوف من الايمان والتقوى

هناك أشخاص لا يخافون ذكرهم المولى عز وجل فى كتابه العزيز فى العديد من الآيات وهؤلاء لهم سمات خاصة منها التقوى والهداية والإيمان والقيام بالعمل الصالح والإحسان وإنفاق أموالهم فى سبيل الله بالليل والنهار سراً وعلانية، الذين أقاموا الصلاة وأتوا الزكاة، الذين آمنوا بالله واليوم الآخر، الذين يصلحوا ولا يفسدوا، أهل التقوى وأولياء الله، الذين استقاموا الذين يعبدون الله حق عباده.. هؤلاء جميعاً لا يخافون.. ولا يستطيع الخوف أن يقترب منهم ونتمنى أن تكونى أنت يا عزيزتى حواء من هؤلاء... آمين..

**والآيات الدالة على ذلك ما يلى:**

**١ - قال تعالى:** ﴿قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُم مِّنِّي هُدًى فَمَن تَبِعَ هُدَايَ فَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ **(البقرة: ٣٨).**

**٢ - قال تعالى:** ﴿ إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالنَّصَارَىٰ وَالصَّابِئِينَ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ وَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾

**(البقرة: ٦٢)**

٣ ـ **قال تعالى:** ﴿بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِندَ رَبِّهِ وَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (البقرة: ١١٢).

٤ ـ **قال تعالى:** ﴿الَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لا يُتْبِعُونَ مَا أَنفَقُوا مَنًّا وَلا أَذًى لَّهُمْ أَجْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ وَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (البقرة: ٢٦٢).

٥ ـ **قال تعالى:** ﴿الَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَالَهُم بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ وَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (البقرة: ٢٧٤).

٦ ـ **قال تعالى:** ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ وَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (البقرة: ٢٧٧).

٧ ـ **قال تعالى:** ﴿ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِم مِّنْ خَلْفِهِمْ أَلاَّ خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾ (آل عمران: ١٧٠).

٨ ـ **قال تعالى:** ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالصَّابِئُونَ وَالنَّصَارَىٰ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (المائدة: ٦٩).

٩ ـ **قال تعالى:** ﴿فَمَنْ آمَنَ وَأَصْلَحَ فَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (الأنعام: ٤٨).

١٠ ـ **قال تعالى:** ﴿فَمَنِ اتَّقَىٰ وَأَصْلَحَ فَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾

(الأعراف: ٣٥)

١١ ـ **قال تعالى:** ﴿ أَلا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (يونس: ٦٢).

١٢ ـ **قال تعالى:** ﴿ إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلائِكَةُ أَلاَّ تَخَافُوا وَلا تَحْزَنُوا ﴾ (فصلت: ٣٠).

١٣ ـ **قال تعالى:** ﴿ يَا عِبَادِ لا خَوْفٌ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ وَلا أَنتُمْ تَحْزَنُونَ﴾ (الزخرف: ٦٨).

١٤ ـ **قال تعالى:** ﴿ إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (الأحقاف: ١٣).

## ثانياً: عدم الخوف من الآخرة

ودلالة ذلك على الفساد والتكذيب، ودلالة ذلك من القرآن الكريم ما يلى:

١ ـ **قال تعالى:** ﴿ كَلاَّ بَل لاَّ يَخَافُونَ الآخِرَةَ﴾ (المدثر: ٥٣).

## ثالثاً: نفى الخوف فى حق الله

سبحانه وتعالى، فهو سبحانه لا يخاف من أحد تبعه ودلالة ذلك من القرآن الكريم ما يلى:

١ ـ **قال تعالى:** ﴿وَلا يَخَافُ عُقْبَاهَا﴾ (الشمس: ١٥).

## رابعاً: إبدال الخوف أمناً

من باب النعمة والامتنان والتفضل من الله تعالى وذلك فى الحياة الدنيا. ودلالة ذلك من القرآن الكريم ما يلى:

١ ـ **قال تعالى:** ﴿ وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُم فِي الأَرْضِ كَمَا اسْتَخْلَفَ الَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ وَلَيُمَكِّنَنَّ لَهُمْ دِينَهُمُ الَّذِى ارْتَضَىٰ لَهُمْ وَلَيُبَدِّلَنَّهُم مِّنْ بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا ﴾ (النور: ٥٥).

٢ ـ **قال تعالى:** ﴿ لَقَدْ صَدَقَ اللَّهُ رَسُولَهُ الرُّؤْيَا بِالْحَقِّ لَتَدْخُلُنَّ الْمَسْجِدَ الْحَرَامَ إِن شَاءَ اللَّهُ آمِنِينَ مُحَلِّقِينَ رُءُوسَكُمْ وَمُقَصِّرِينَ لا تَخَافُونَ﴾ (الفتح: ٢٧).

٣ ـ **قال تعالى:** ﴿ الَّذِى أَطْعَمَهُم مِّن جُوعٍ وَآمَنَهُم مِّنْ خَوْفٍ﴾ (قريش: ٤).

## خامساً: نفى الخوف بما يفيد عدم المبالاة بمن يلوم.

ودلالة ذلك من القرآن الكريم ما يلى:

١ ـ **قال تعالى:** ﴿ يُجَاهِدُونَ فِى سَبِيلِ اللَّهِ وَلا يَخَافُونَ لَوْمَةَ لائِمٍ ﴾ (المائدة: ٥٤).

# الفوائد النفسية للخوف من الله

الخوف من الله يعود على الإنسان بفوائد نفسية عديدة ويؤكد فريق من أساتذة الصحة النفسية بقيادة د. رشاد على عبد العزيز موسى أستاذ الصحة النفسية بجامعة الأزهر أنه إذا سكن الخوف من الله القلوب أحرق مواضع الشهوات منها وإن الحزن كما إنه يمنع الطعام فإن الخوف من الله يمنع الذنوب ومن ثمرات الخوف من الله أنه يقمع الشهوات ويكدر اللذات فتصير المعاصى المحبوبة عند الخائفين من الله مكروهة كما يصيرالعسل مكروهاً عند من يشتهيه إذا علم أن فيه سماً.

فالخوف من الله فضيلة عظيمة تحرق الشهوات وبها تتأدب الجوارح ويستكين القلب ويطمئن ويفارقه الكبر والحقد والحسد ويصير مستوعب الهم بخوفه والنظر فى خطر عاقبته ولا يكون له شغل إلا مراقبة النفس ومحاسبتها ومجاهدتها ومؤاخذة النفس بالخطوات والكلمات.

**ويمكن إيجاز الفوائد النفسية للخوف من الله فى النقاط الآتية:**

## أولاً: الخوف من الله يؤدى إلى التوازن النفسى

إنها الحقيقة التى لا شك فيها لأن عدم الخوف من الله يؤدى إلى ارتكاب المعاصى ومن ثم تنتاب النفس العاصية مشاعر القلق والخوف من أن ينكشف أمرها وأمر تلك المعصية.

ويؤكد فريق من علماء الاجتماع على أن الخوف من الله لا يعد شذوذاً فى الشخصية لأنه يوافق فطرة الله التى فطر عليها الإنسان بل على العكس عدم

الخوف من الله سبباً للانحراف عن مسار السواء النفسى.

وهناك فريق من العلمانيين يزعم أن الخوف من الله ومن الحساب فى الآخرة يتنافى مع الشخصية الحرة النامية المستقلة ويتنافى مع أصول التربية النفسية السوية وهو زعم باطل كل أنواع البطلان لأن تجريد التربية من عنصر الخوف تجريداً تاماً لا يتفق مع كل مدارس علم النفس والاجتماع باختلاف توجهاتهم الفكرية وهو ما يثبت أن إدعاء هؤلاء العلمانيين إدعاء مزعوم وخيال موهوم وإنكار لواقع الإنسان الذى خلقه الله عليه وواقع الإنسان يقول أن الإنسان يخاف ويأمل ويرجو ويخشى ويحب ويكره وإذا كان الخوف أمراً لابد منه فليكن الخوف من مالك الملك وخالق الخلق وصاحب الأمر كله ولنغلق منافذ الخوف جميعها بعد ذلك فلا خوف من مخلوق صغر أم كبر اللهم اجعلنى من الخائفين منك ولا أخشى من أحد سواك.

**قال تعالى فى شأن المومنين:**

ـ ﴿الَّذِينَ يُبَلِّغُونَ رِسَالاتِ اللَّهِ وَيَخْشَوْنَهُ وَلا يَخْشَوْنَ أَحَدًا إِلاَّ اللَّهَ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ حَسِيبًا﴾ **(الأحزاب: ٣٩).**

**وقال تعالى عن المؤمنين:**

ـ ﴿ يُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلا يَخَافُونَ لَوْمَةَ لائِمٍ ﴾ **(المائدة ٥٤).**

**وقال تعالى منبها لعدم الخوف من الشيطان وأولياءه:**

ـ ﴿ إِنَّمَا ذَٰلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلا تَخَافُوهُمْ وَخَافُونِ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ﴾

**(آل عمران: ١٧٥)**

**وقال تعالى للمؤمنين بألا يخافوا الناس:**

ـ ﴿ فَلا تَخْشَوُا النَّاسَ وَاخْشَوْنِ وَلا تَشْتَرُوا بِآيَاتِي ثَمَنًا قَلِيلاً﴾ **(المائدة: ٤٤).**

وخوف الإنسان من ربه هو خوف من قاضى عادل لا خوف من ملك غشوم

يأخذ البرىء بذنب المسىء وهو خوف كله أمل ورجاء فى العفو والفوز بالدارين الدنيا والآخرة وذلك بالعمل الصالح والدعاء ورجاء الرحمة وفى ذلك قال تعالى:

- ﴿ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ يَدْعُونَ يَبْتَغُونَ إِلَىٰ رَبِّهِمُ الْوَسِيلَةَ أَيُّهُمْ أَقْرَبُ وَيَرْجُونَ رَحْمَتَهُ وَيَخَافُونَ عَذَابَهُ﴾ **(الإسراء: ٥٦).**

ويرشد القرآن الكريم دائماً إلى الحد الوسط بين الخوف و الرجاء وصفات الله تعالى فى القرآن الكريم تؤدى إلى تحقيق هذا التوازن فى نفس الإنسان المؤمن.

**قال تعالى عن نفسه عز وجل:**

- ﴿غَافِرِ الذَّنبِ وَقَابِلِ التَّوْبِ شَدِيدِ الْعِقَابِ﴾ **(غافر: ٣).**

**وقال تعالى عن نفسه عز وجل:**

- ﴿ اعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ وَأَنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ **(المائدة: ٩٨).**

**وقال تعالى لنبيه الكريم ﷺ:**

- ﴿نَبِّئْ عِبَادِي أَنِّي أَنَا الْغَفُورُ الرَّحِيمُ (٤٩) وَأَنَّ عَذَابِي هُوَ الْعَذَابُ الْأَلِيمُ﴾

**(الحجر: ٤٩، ٥٠)**

فهذا الخوف من الله سبحانه وتعالى يحقق التوازن النفسى فى النفس الانسانية ويجعلها ال تخاف من مخلوق مهما كان ويكون الخوف فقط من الله الواحد القهار.

## ثانياً: الخوف من الله يجنب الإنسان المعاصى والذنوب

إذا خاف الإنسان من الله لن يحاول أن يأتى بمعصية أو خطيئة أو ذنب والعلاقة بين الخوف من الله وبين ارتكاب المعاصى والذنوب علاقة عكسية وكلما زاد الخوف من الله قلت المعاصى وكلما زادت المعاصى كان دلالة على عدم الخوف من الله حتى لا يبقى فى القلب شىء منه.

والعلاقة بين الخوف من الله والأعمال الصالحة الجيدة علاقة متوازنة متلازمة متطابقة فكلما زاد الخوف من الله زادت الأعمال الصالحة التى يقوم بها الإنسان لنفسه وللآخرين وهو ما يعنى أنه كلما زاد الخوف من الله زاد تجنب الإنسان للمعاصى وأقبل على العمل الصالح وبالتالى يحدث انسجام بين الشرع الإلهى وسلوك الإنسان دون أن يتعارض ذلك مع الفطرة وما يقره المجتمع فى كل زمان وفى كل مكان على وجه الأرض وهو ما يعنى أن مخافة الله عز وجل ورجاء عفوه يدفع الإنسان على عمل ما يرضى الله سبحانه وتعالى وكل ما يرضى المولى عز وجل يعود بالثمرات النفسية الطيبة على الإنسان ويذهب عنه الكثير من الاضطرابات النفسية مثل الخوف أو القلق أو الاكتئاب أو غير ذلك من الاضطرابات التى تعود فى المقام الأول لانقطاع المودة ما بين الإنسان وخالقه سبحانه وتعالى والخوف من الله لا يحدث اضطراباً فى النفس أبداً ما دام معتدلاً ومقروناً بالرجاء.

والمعاصى تجعل شخصية الإنسان شخصية غير سوية على الإطلاق ويتابعها الاضطرابات النفسية بمختلف أنواعها وبوسعنا أن نستشف علاقة المعاصى بالشخصية الإنسانية وذلك عن طريق معرفة الآثار القبيحة والمذمومة للمعاصى على الإنسان وهى بصفة عامة مضرة بالقلب والبدن والنفس فى الدنيا والآخرة .

**ويمكن تفسير ذلك بإيجاز ونقول:** أن المعاصى تجلب وحشة يجدها العاصى فى قلبه بينه وبين الله كما يجد وحشة أيضاً تحصل بينه وبين الناس ولاسيما أهل الخير منهم وهذه المعصية قد تنتقل إلى بيته وأولاده أيضاً.

**وقال أعرابى فى ذلك قولاً مشهوراً صار مثلاً من الأمثال فقال:** إنى لأعصى الله فأرى ذلك فى خلق دابتى وامرأتى .

كما يجد العاصى ظلمة فى قلبه يحسها كما يحس بظلمة الليل البهيم فتصير ظلمة المعصية لقلبه كالظلمة الحسية لبصره لا يرى ما هو أمامه من الخيرات فالطاعة نور والمعصية ظلام وكلما قويت الظلمة ازدادت الحيرة إلى أن يقع

الإنسان فى البدع والضلالات والأمور المهلكة وهو لا يشعر تماماً كالأعمى إذا خرج فى ظلمة الليل يمشى وحده يخشى من كل شىء... فهذا هو حال الذين لا يخشون الله.. جعلنا الله ممن يخشونه ويدعونه ويرجونه ليل نهار. آمين... آمين..

## ثالثاً: عدم الخوف من الله يفقد الإنسان الأمن النفسى مع غيره

العلاقة بين الخوف من الله وبين الأمن من غيره علاقة وثيقة لأن الخوف منه تعالى يؤدى بالعبد إلى الأمن وهو عدم الخوف من غيره والعكس من خاف الله خَوَّف الله منه كل شىء. ومن لم يَخف من الله خوفه الله من كل شىء. وقد رأينا سحرة فرعون حين آمنوا بالله لم يخافوا بل استهانوا بالدنيا ولم يجزعوا من الموت.

يقولون لفرعون وهم فى ثبات الجبال: ﴿فَاقْضِ مَا أَنتَ قَاضٍ إِنَّمَا تَقْضِي هَذِهِ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا﴾ (طه: ٧٢)، إنهم لا يحرصون على شىء عنده لا يخافونه على شىء عندهم. فلماذا يهنون ويضعفون،؟

إن خوف السحرة من الله تعالى جعلهم لا يخافون شىء سواء كان فرعون الطاغية أو الموت ذاته. بينما نجد العكس من ذلك فى فرعون الذى خوفه إيمان السحرة رغم ادعاءه أنه ربهم الأعلى، فمهما بلغ احساس الإنسان بالأمن لتوفر الأسباب المادية حوله كما هو حال فرعون الذى ملك العدة والعتاد والسلطان ولكنه رغم ذلك لم يوفر كل ذلك له الأمن الحقيقى، لأن تجرده من الخوف من الله خوفه رغم جبروته ممن سواه، وقال الله تعالى: ﴿إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلا تَخَافُوهُمْ وَخَافُونِ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ﴾ (آل عمران: ١٧٥).

ومعنى: ﴿إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ﴾: أى يخولكم أولياءه.

﴿فَلا تَخَافُوهُمْ وَخَافُونِ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ﴾ وهذا نهى من الله تعالى للمؤمنين أن يخافوا غيره وأمرهم أن يقصدوا خوفهم على الله فلا يخافون إلا إياه، وهذا هو الإخلاص الذى أمر الله به عباده ورضيه منهم فإذا أخلصوا له الخوف وجميع

العبادة أعطاهم ما يرجون وامنهم من مخاوف الدنيا والآخرة. كما قال الله تعالى: ﴿ أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ وَيُخَوِّفُونَكَ بِالَّذِينَ مِن دُونِهِ﴾ (الزمر: ٣٦).

## رابعاً: أن الخوف من الله يوجب هروباً إلى الله وسكوناً إليه

فهى مخافة بحلاوة وطمأنينة وسكينة ومحبة بخلاف خوف المسيء الهارب من الله فإنه خوف مقرون بوحشة ونفرة، فخوف الهارب إليه سبحانه محشو بالحلاوة والسكينة والأنس لا وحشة معه وإنما يجد الوحشة من نفسه فله نظرتان نظرة إلى نفسه وجنايته فيوجب له وحشة، ونظرة إلى ربه وقدرته وعزه وجلاله فيوجب له خوفاً مقروناً بالأنس وحلاوة طمأنينة.

## خامساً: الخوف من الله يؤدى إلى التقوى

فالتقوى نتيجة حتمية للخوف من الله وكون الإنسان حظياً بهذه المنزلة لابد وأن يكون توافرت فيه معالم السواء والصحة النفسية، فتقوى العبد لله أن يجعل بينه وبين ما يخشاه من غضبه وقاية تقلل منه وهى امتثال أوامره واجتناب نواهيه.

**اللهم اجعلنا من المتقين الخائفين منك الراجين عفوك ورضاك**

**آمين.. آمين**

فى الصفحات القادمة بعض الأدعية الجميلة يمكن ترديدها عند الشعور بالوحشه أو الخوف

❀ ❀ ❀

# أدعية مختارة للتخلص من الخوف

## دعاء القنوط

اللهم أهدنا فيمن هديت، وعافينا فيمن عافيت، وتولنا فيمن توليت، وبارك لنا فيما أعطيت، وقنا واصرف عنا شر ما قضيت.

اللهم قنا واصرف عنا شر ما قضيت، فإنك تقضى بالحق ولا يقضى عليك وإنه لا يزل من واليت ولا يعز من عاديت، تباركت ربنا وتعاليت، فلك الحمد يا الله على ما قضيت ولك الشكر يا الله على ما أنعمت به وأوليت ـ نستغفرك ونتوب إليك.

نستغفرك اللهم من كل ذنب وخطيئة ونتوب إليك ونؤمن بك ونتوكل عليك.. أنت الغنى ونحن الفقراء إليك؟ أنت القوى ونحن الضعفاء إليك...

**آمين.. آمين... يا أرحم الراحمين**

# يارب المستضعفين

يارب المستضعفين

يا صاحب كل نجوى

يا منتهى كل شكوى

نشكو إليك ضعف قوتنا.. وقلة حيلتنا.. وهواننا على الناس.. يا أرحم الراحمين...

أنت رب المستضعفين.. وأنت ربنا.. إلى من تكلنا.. إلى بعيد يتجهمنا.. أم إلى عدو ملكته أمرنا.. إن لم يكن بك علينا غضب فلا نبال.. ولكن عافيتك أوسع لنا.. نعوذ بنور وجهك الذى أشرقت له الظلمات.. وصلح عليه أمر الدنيا والآخرة.. من أن تنزل بنا عقابك.. أو تحل علينا سخطك.. لك العُتبى حتى ترضى ولا حول ولا قوة إلا بالله العلى العظيم..

اللهم هذا حالنا لا يعصى عليك.. وهذا ضعفنا ظاهر بين يديك وهذا أمرنا ظاهر بين يديك.. فعاملنا بالإحسان يا ذا الفضل منك وإليك.. يا أرحم الراحمين.. يا أمان الخائفين.. اللهم اذهب خوفنا ورعبنا.. وانصر حزبنا وصحبنا.. وأمن صدرنا وجنبنا... وأذن بميلاد جهادنا.. واذهب حرقة فؤادنا.. وأقر أعيننا بصلاح عيوبنا.. واجعل حبك إزارنا.. ورضاك شعارنا وإحسانك سرنا.. وشكرك انهارنا.. وطاعتك جمالنا.. وعفوك وصالنا.. وجنتك دارنا.. برحمتك يا منعم.. يا متفضل.. فأنت الذى سجد لك سواد الليل.. ونور النهار.. وضوء القمر.. وشعاع الشمس.. ودوى الماء وحفيف الشجر فتقبل اللهم رجاءنا.. ودعاءنا.. يا أرحم الراحمين.. يا حنان يا منان.. يا ذا الجلال والإكرام..

**آمين.. آمين.. آمين**

# دعاء لمغفرة الذنوب

اللهم إنا نسألك برحمتك التى وسعت كل شىء وبقوتك التى قهرت كل شىء.. أن تغفر لنا الذنوب التى تنزل النقم، وتغفر لنا الذنوب التى تحبس الدعاء، وتغفر لنا الذنوب التى تنزل البلاء يا أرحم الراحمين، يا حنان، يا منان، يا ذا الجلال والاكرام، اللهم باعد بيننا وبين خطايانا كما باعدت بين المشرق والمغرب.

اللهم نقنا من خطايانا كما ينقى الثوب الأبيض من الدنس.

اللهم اغسلنا من خطايانا بالماء والثلج والبرد.

اللهم يا واصل المنقطعين أوصلنا إليك.

اللهم هب لنا منك عملاً صالحاً يقربنا إليك.

اللهم استرنا فوق الأرض وتحت الأرض ويوم العرض عليك.

﴿ رَبَّنَا لا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلا تُحَمِّلْنَا مَا لا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنتَ مَوْلانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ﴾ (البقرة: ٢٨٦).

**وصلى اللهم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم**

**آمين.. آمين.. آمين**

# دعاء طلب الرحمة

اللهم أرحمنا إذا أتانا اليقين وعرق منا الجبين وبكى الحبيب والغريب.

اللهم ارحمنا إذا اشتدت السكرات وهوت القوة والقدرات.

اللهم ارحمنا يوم تذهل كل مرضعة عما أرضعت وتضع كل ذى حمل حملها وترى الناس سكارى وما هم بسكارى.

اللهم ارحمنا إذا زلزلت الأرض زلزالها وأخرجت الأرض أثقالها.

اللهم ارحمنا إذا أورينا التراب وغلقت منا القبور الأبواب فإذا الوحشة والوحدة وهون الحساب.

اللهم ارحمنا إذا أقمنا للسؤال وخاننا المقال ولا ينفع مال ولا جاه ولا عيال.

اللهم ارحمنا إذا لم يذكرنا ذاكر ولم يسترنا ساتر ولا أمل إلا فيك يا غافر يا ساتر..

اللهم ارحمنا يوم يفر المرء من أخيه وأمه وأبيه وصاحبته وبنيه..

اللهم ارحمنا يوم تبدل الأرض غير الأرض والسماوات.

اللهم ارحمنا يوم تقول لجهنم هل امتلأت وتقول هل من مزيد...

**آمين.. آمين.. آمين**

# دعاء طلب الشفاء

- اللهم داونا بدوائك واشفنا بشفائك واغننا بفضلك عمن سواك.. يا سامع الصوت.. يا سابق الفوت.. يا كاسى العظام لحما بعد الموت.

- اللهم اجعلنا نخشاك كأنا نرك، ومتعنا برؤياك وامنحنا هداك واسعدانا بتقواك، واجمعنا بنبيك ومصطفاك، واسقنا من يده الشريفة شربة هنيئة لا نظمأ بعدها أبداً.

- اللهم إنا قد رفعنا إليك أكف الضراعة فأخبرنا يا مولانا يوم تقوم الساعة.. واجعلنا يا مولانا من أهل الحوض والشفاعة.

- نسألك ربنا أن تغننا بحلالك عن حرامك وبطاعتك عن معصيتك وبفضلك وجودك وكرمك عمن سواك.

- اللهم اجعل خير أعمالنا خواتيمها وخير أيامنا يوم أن نلقاك واغننا بفضلك عمن سواك.

- وصلى الله على سيدنا محمد على آل سيدنا محمد واجزيه عنا خير ما جيزت به نبيا عن قومه ورسولاً عن رسالته.

**آمين.. آمين.. آمين**

# المــراجــع


١ ـ الصحة النفسية — د. حامد عبد السلام زهران

٢ ـ تغلب على الخوف — د. مصطفى غالب

٣ ـ أساليب العلاج النفسى فى ضوء القرآن والسنة — د. رشاد على عبد العزيز موسى

٤ ـ كيف تتخلص من الخوف والقلق — يوسف الأقصرى

٥ ـ الموسوعة النفسية — عبد اللطيف شرارة

٦ ـ ماذا وراء تصرفاتنا — د. فرانك س. كابروى

٧ ـ الغيرة والخيانة — د. عادل صادق

٨ ـ مجموعة مقالات وأراء علماء النفس: سيجموند فرويد ـ جانيه ـ إشتيفان بنديك ـ ألفرد آدلر ـ أرثر جيتس ـ كرتشمر ـ شبركوه ـ سترينج ـ وكسلر.

**المراجع الأجنبية:**

1 - Psychometric Testing - By Phillip Carter

# فهرس المحتويات


المقدمة ........ 7

**الفصل الأول**

الخوف الذى نخشاه ........ 9

حقيقة الخوف ........ 11

الخوف فى القرآن الكريم ........ 14

عقدة الخوف ........ 24

مَنْ أنتِ؟ وماذا تعرفين نفسك؟ ........ 26

الخوف والثقة بالنفس ........ 42

الخوف والخجل عند حواء ........ 53

هل يلعب الخوف دوراً فى حياتك؟ ........ 62

الخوف والجبن وجهاً لوجه ........ 68

الخوف والغيرة عند حواء ........ 70

الخوف الظريف ........ 72

حواء... والخوف من الشيخوخة ........ 74

شيخوخة حواء ........ 77

حواء والخوف من الموت ........ 80

سيكولوجية الخوف من الموت ........ 82

الخوف وسيجموند فرويد ........ 84

## الفصل الثانى

الخواف (الفوبيا) ........ 89

أعراض الخواف ........ 93

الخواف والقلق ........ 95

خوف حواء الصغيرة ........ 98

نشأة الخواف فى مدارس علم النفس ........ 100

أنواع الخواف ........ 102

أنواع أخرى من الفوبيا ........ 104

حواء والخوف من الفشل ........ 106

وصايا للتغلب على الخواف ........ 109

الخوف.. والخواف وجهاً لوجه ........ 113

أسهل طريقة للتغلب على المخاوف الانحرافية ........ 116

طرق أخرى لعلاج الفوبيا ........ 123

علاج الخواف الإكلينكى ........ 125

العلاج السلوكى للخواف ........ 128

أساليب العلاج السلوكى للخواف ........ 132

## الفصل الثالث

الخوف الذى نتمناه ........ 137

الخوف من الله المدلول الشرعى للخوف من الله ........ 139

الترغيب فى الخوف من الله ........ 141

علامات الخوف من الله ........ 143

منزلة الخوف من الله ........ 146

أسباب الخوف من الله ........ 147

درجات الخوف من الله ........ 149

الخوف من الله كأسلوب فى العلاج النفسى ........ 151

نفى الخوف وأسبابه ........ 157

الفوائد النفسية للخوف من الله ........ 160

أدعية مختارة للتخلص من الخوف ........ 166

دعاء القنوط ........ 166

يارب المستضعفين ........ 167

دعاء لمغفرة الذنوب ........ 168

دعاء طلب الرحمة ........ 169

دعاء طلب الشفاء ........ 170

المـراجـع ........ 171

الفهرس ........ 173

# سيكولوجية حواء

الخوف الطبيعي من الانفعالات المهمة في حياة كل البشر وبلذات حواء وهو انفعال فطرى تشعر به في مواقف الخطر التى تلحق بها الضرر أو الأذى أو تلك التى تهدد حياتها بصورة أو بأخرى وللخوف علاقة وثيقة بكثير من المشاعر والأحاسيس الإنسانية مثل الثقة بالنفس والخجل والشجاعة والجبن والغيرة والحسد.

فى هذا الكتاب نلقى الضوء على الخوف عند حواء والفرق بين الخوف الطبيعى والخوف (المرضى) وكيفية التغلب على الخوف وهناك نوع من أنواع الخوف نتمنى أن يسيطر علينا جميعا بلا استثناء وهو الخوف من الله الذى يجعلنا لا نخاف سواه.

وفى هذا الكتاب نلقى الضوء على أعظم وأحلى أنواع الخوف وهو الخوف من الله وأثره فى إصلاح نفسية الإنسان وجعله يتغلب على جميع أنواع الخوف الأخرى.

W.Salama 010 15 17 873

I.S.B.N. 977-376-276-9

9 789773 762766

دار الكتاب العربي
دمشق - القاهرة